序

摔跤是两个人徒手在直接接触中，要把对方摔倒的竞技运动。它是历史最悠久的体育运动项目之一。最简单的摔跤技术产生于原始社会。原始人为了求得生存，在狩猎过程中，在部落间的冲突中，广泛地利用了徒手搏斗的形式，以取得食物和自卫。在这些活动过程中产生了一些摔跤动作，后来不断发展，传授，摔跤逐渐成为一项体育运动。

大量的历史材料表明，摔跤在古代已经是很完善的运动项目了。我国的古籍和文物记载，五千年前的黄帝时期就有了摔跤。南朝人任昉著的《述异记》中说：蚩尤部落擅长摔跤，并用以战斗。在《礼记·月令》中，明文记载了西周的摔跤："孟冬之月……天子命将帅讲武，习射，角力。"公元十世纪有了专门叙述摔跤的书籍《角力记》。我国古代的摔跤名"角抵"，又名"角力"，后来称"相扑"，近代叫"摔跤"。

公元前三千年的巴比伦王朝的历史文物中，已有描绘摔跤的造型艺术作品。在埃及尼罗河中游的古城"别尼·那桑(Beni Hasan)"的古墓壁画（公元前三千至二千年）上有大量完整的摔跤技术图。从古希腊的文学艺术作品中可以证实，摔跤在古希腊已相当普及。古希腊的著名诗人荷马在他的史诗中生动地描写了希腊英雄的摔跤比赛。摔跤是古代奥运会最受人欢迎的竞赛项目。当时许多著名哲学家、诗人、

国务活动家以及军队的统帅多是杰出的摔跤手——奥运会的参加者和优胜者。如大哲学家柏拉图就是当时闻名的摔跤能手。罗马受古希腊文化的影响，摔跤也很盛行，还有了职业摔跤。公元前284年在罗马举行了第一次职业摔跤比赛。

古代的摔跤多是裸体进行，或是系一根腰带。那时的摔跤实用性强，除了摔之外，可以拳打脚踢，还可以使用反关节动作。比赛往往形成流血场面。后来，技术和规则不断地改进，逐渐向安全的体育运动方向发展。

现在世界各国、各地、各民族中流行着各种各样的摔跤。这些摔跤由于服装、允许使用的动作、决定胜负的标准和技术复杂程度等特点分为许多种。我国除按统一规则比赛的中国式摔跤之外，还有蒙古族摔跤（搏克）、维吾尔族摔跤、哈萨克族摔跤、藏族摔跤、朝鲜族摔跤、云南摔跤、山西挠羊摔跤等等。

摔跤是有益于身心健康的运动。人们练习摔跤可以增强体质，培养高尚的道德意志品质，掌握防身自卫的本领。

两人对摔要把对方摔倒需要用劲，从而锻炼力量，促使肌肉发达。但摔跤运动员仅有直来直去的笨劲不成，要能以柔克刚，刚柔相济，会巧妙地借力用力才能事半功倍，这就促进了运动员的灵巧、协调性的发展，摔跤运动员不仅反应速度和位移速度快，动作速度更快。比赛时，运动员应用每个攻防技术都是在极短的时间里，身体在移动过程中作出各种屈伸、收展等一系列的复杂动作。摔跤运动员在使用技术时，为了发挥更大的弹性，卸摔对方进攻力量而需要有好的柔韧性。一场摔跤比赛两人不停地拼搏五分钟，需要强大的体力。运动员由于紧张激烈的对抗，使心血管系统和呼吸系统

得到锻炼，优秀摔跤运动员安静时每分钟脉搏跳40多次。对18届奥运会各项运动员的心脏每搏摄血量的测量，结果是在摄血量最多的前10名运动员中，摔跤和柔道运动员占了六名。练习摔跤对中枢神经系统及各分析器的影响很大。训练有素的摔跤运动员的反应潜伏期很短，前庭分析器的稳定性和运动分析器的敏感性都很高。摔跤比赛时，运动员的动作方向和用力程度不同，身体各部的变化也就不同。在与对方接触中，从对方的细微变动中，或者仅是肌肉的收缩上，要能判断出对方要用什么动作。因此，要求运动员全身每块肌肉协调放松，准备随时作出准确有效的行动。这对运动员的肌肉感觉力和方向控制力、以及肌肉与肌肉之间的传导作用提出了更高的要求，以防御对方的行动，并使自己的行动准确有效。这样就使运动员的分析器日趋完善，表现为运动员使用动作的协调性和准确性。

摔跤运动员除了具备从事摔跤活动的身体条件和掌握摔跤技术外，还要善于在比赛中利用自己的体能和技术相结合的一种战斗技艺——战术。要完成灵活机动的战术，还要具备一些心理品质，如自觉性、主动性、勇敢、顽强精神和自我控制能力等。这些心理品质是在平时的训练中培养、锻炼出来的。也只有具备一定的心理素质才能在比赛中发挥技战术和运动素质的作用。

摔跤要求运动员从开始练习摔跤就要成为优秀的运动员，在训练场和比赛场上爱护团体，维护集体荣誉，尊重教练，尊重对手，尊重裁判，尊重观众。陶冶有理想、讲文明、有礼貌、守纪律等美的情操。

现代奥运会比赛的摔跤是古典式摔跤和自由式摔跤（古

典式摔跤亦称希腊罗马式摔跤）。我国是在50年代从苏联引进的这两种摔跤。因为当时国际上比赛的摔跤仅是这两种摔跤，所以简称“国际摔跤”。

我国古典式摔跤和自由式摔跤发展至今是三起两落——1958年开展，1960年停止训练，1964年复苏，1966年终止活动，1978年恢复。饱经沧桑，道路坷坎。期间有过可喜的进步，也有过痛苦的教训。真正的广泛开展、系统训练是改革开放十年来的历程。在洛杉矶奥运会上，我国摔跤手分别取得古典式摔跤和自由式摔跤的第四名。在北京亚运会上，古典式摔跤获得两枚金牌，自由式摔跤还徘徊在第二名的位置上。

1957年出版过一本《国际摔跤》，介绍了古典式摔跤和自由式摔跤技术和规则，是个普及本，比较简单，而且规则和有些技术已经过时。至今还没有古典式摔跤和自由式摔跤的专著代表。

这些年来，古典式摔跤和自由式摔跤技术和规则有了很大发展。如古典式摔跤的抱腰滚桥翻和抱提过胸摔就有了很大变化，自由式摔跤把抱腰滚桥翻发展成抱腿滚桥翻，穿腿摔的方向多了，并与夹臂滚结合。新颖技术层出不穷。一些教练员和运动员还把各民族摔跤技术引进到古典式摔跤和自由式摔跤中去。如中国式的“跪腿摔”“拧”等技术，柔道的“袖钓”“蟹剪”等技术都成了古典式摔跤和自由式摔跤的技术了。在规则方两，得分标准增加了大幅度技术的5分标准；比赛的时间越来越短，从原来的20分钟缩短到15分钟、12分钟、10分钟、9分钟、6分钟直到现在的5分钟。比赛时间缩短了四分之三。而强调积极主动、勇猛顽强的拼

搏。对消极防守的运动员制裁严厉，促使比赛更加紧张激烈，引人入胜。场地由方形变成了圆形，总之变化很大。

本书把我国目前古典式摔跤和自由式摔跤最常用的基本技术、重要攻守方法及其组合技术270个，以及专门练习等，深入浅出地作了详细叙述，并用文和图对照说明，便于读者认识、理解、练习。作者根据教学训练和比赛实际对技术进行了分类。不仅叙述了技术动作过程，还介绍了进攻时机、以及技术连接手法变化——一种把位几种摔法；技术与战术的结合——如真假抱腿等；创立了跪撑抢夺臂练习。对原有的技术推陈出新，在继承中有发展。

摔跤的技术太丰富多彩了。摔跤谚语说："大绊子（攻守技术）三千六，小绊子赛牛毛"。

本书不可能把所有的技术都包罗进去。有些提法和技术过程的叙述有待进一步探讨。但这本书仍是古典式摔跤和自由式摔跤教练员、运动员和业余爱好者的宝贵的技术参考材料。

王德英

1991年4月21日于北京体院

编者的话

古典式摔跤和自由式摔跤在我国虽然开展时间不长，但它越来越为更多人了解和喜爱。

为了更好地开展我国古典式、自由式摔跤运动，更快地提高我国古典式、自由式摔跤的技术水平、结合体育教学及体育竞赛等实践，编著了这本《古典式、自由式摔跤》一书，本书以图文并茂（图共1400多张）深入浅出地介绍了270多个单个技术、攻防、连接变化、手法变换等技术。

本书分为三个部分：第一部分为古典式摔跤技术。介绍了六大类的站立技术、跪撑和站接跪技术。第二部分为自由式摔跤技术。同样介绍了站立、各类抱腿进攻、防守、反攻、手法变化技术；腿攻腿技术，跪撑技术以及连接变化技术。第三部分为摔跤基本功。介绍了一般与专项基本功、及多人力量练习等。

由于古典式摔跤和自由式摔跤技术动作、攻防及各种连接变化技术内容十分丰富，又古典式、自由式摔跤技术随着国际比赛增多，不断发展变化。在整理编著时，虽力求全面、完整、准确，但受时间、人力、水平、资料等所限、书中难免出现遗漏和缺点，敬请读者指正。

目　录

摔跤基本功

古典式摔跤

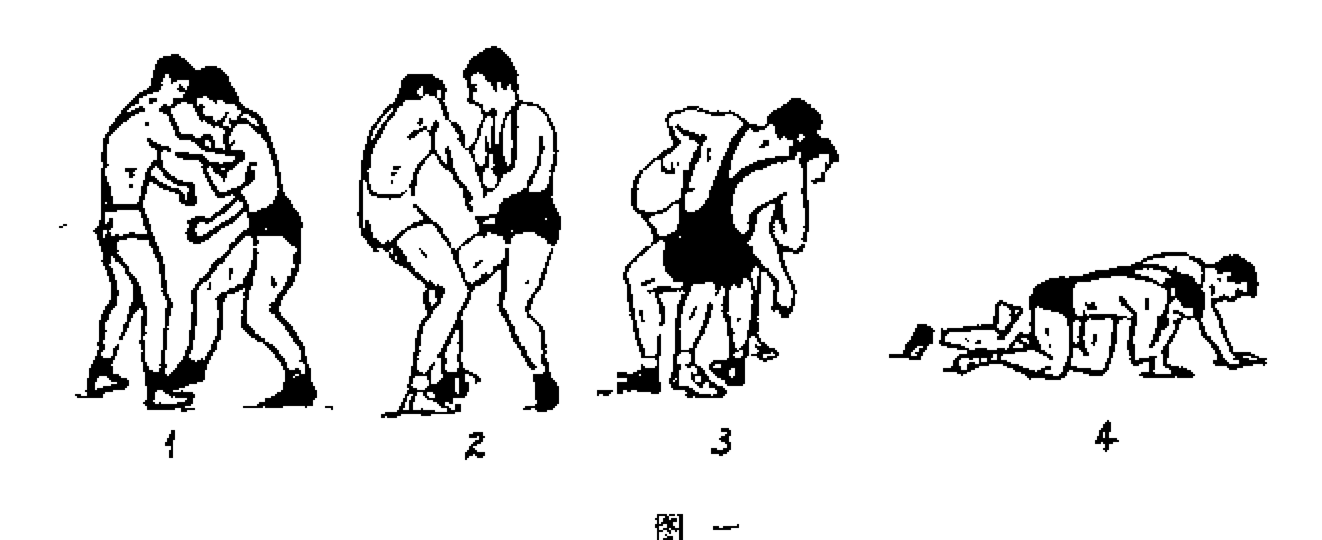
古典式摔跤站立技术

（一）转移技术

转移：通过各种站立技术迫使对手跪撑（三点着地），俯卧垫子上，并在后面把持住。

1、绕臂转移

左手从里向外绕对手右小臂（图一 1），绕到体下时，右手从里面斜握其大臂内侧向斜下用力（图一 2），同时上右步于对手右脚内侧，并以右脚为轴，向对手后面转，左手换抱其腰，继续向对手斜下用力，迫使对手成跪撑或俯撑，并在后面把持住。

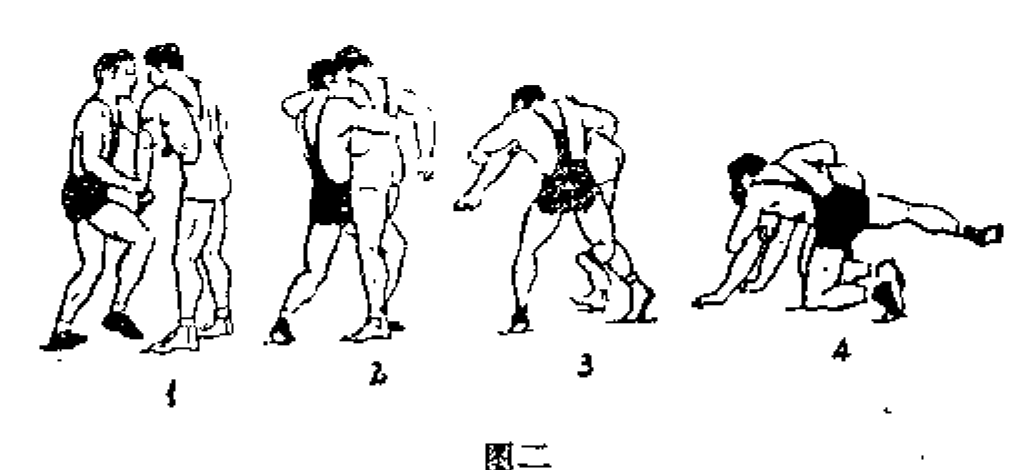


图一

2、推臂转移

右手握对手左手腕开始，向右推对手的左手臂，换着左手从内斜握其左大臂内侧向斜下拉，同时上右步于对手左脚内侧，对手撤左步，以左脚为轴，向对手后面转，右手换抱其

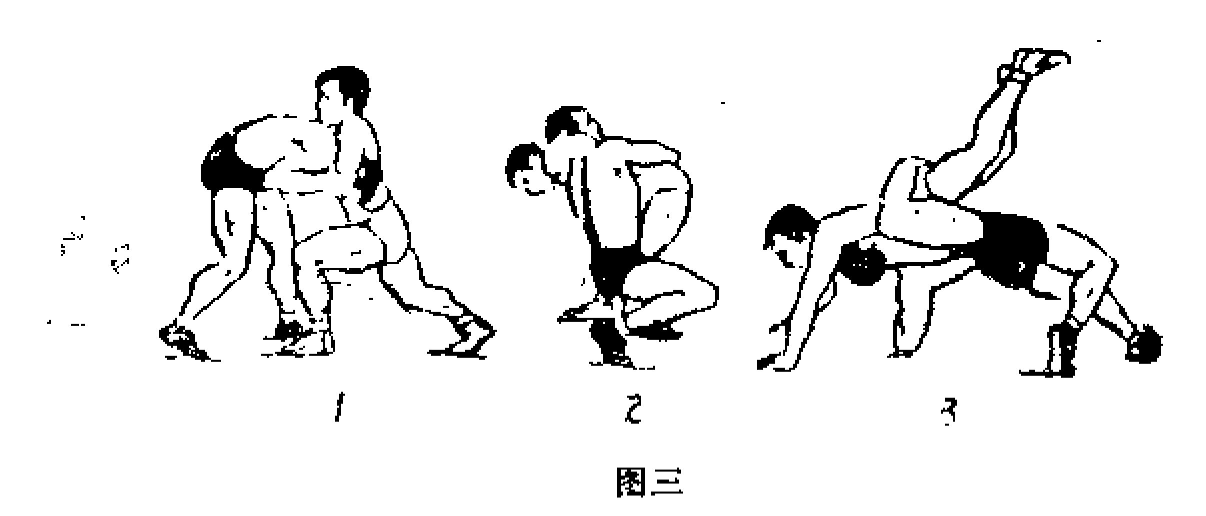
腰，并继续向斜下用力，迫使对手成跪撑或俯撑，在后面把持住。



图二

3、反反挟颈转移

头被对手反挟住（图三-1）。突然下降重心，左脚上步于对手两脚之间，右腿跟步于对手左脚外侧，身体紧贴对手，两手抱对手腰，然后抬头、挺胸、挺腹、转体，控制对手成俯撑。

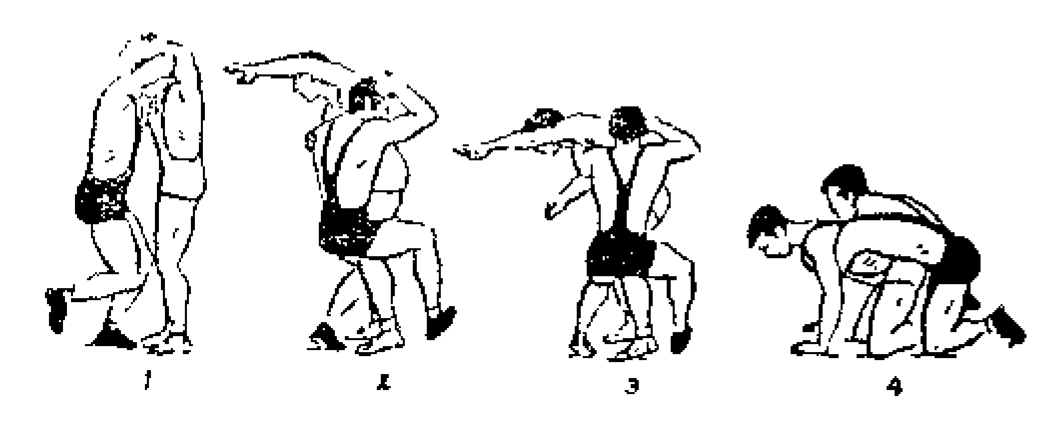


图三

4、架臂潜入转移

左手握对手颈，右臂插捧对手，对手左臂用圈锁臂时，用右臂架住对手左大臂，同时上右步，身体贴近对手，下降身体重心，随之头向其左腋下潜，以左脚前脚掌为轴向对手后

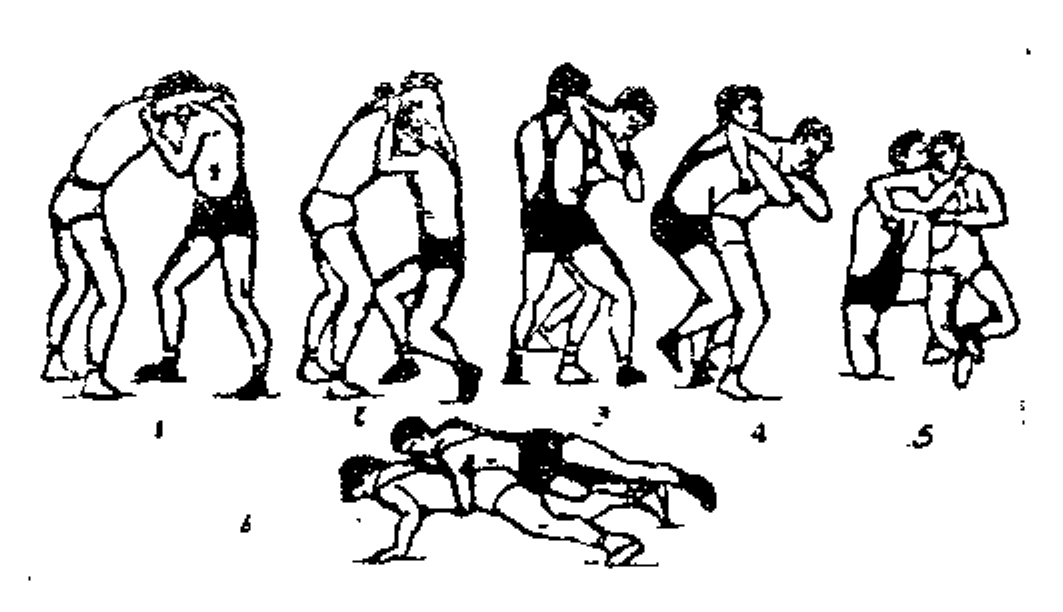
面转，左手下拉对手颈，右手换抱其腰，迫使对手成跪撑或俯撑，在后面把持住。



图四

5、推臂潜入转移

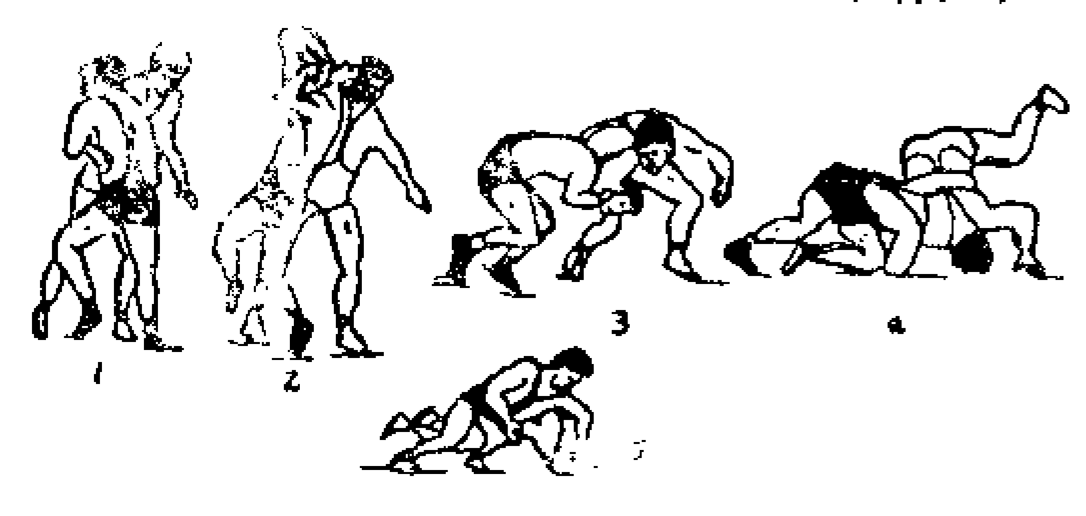
互相握臂握颈，用左手推对手握颈的右大臂，突然下降重心（图五 2），头潜入其右腋下，同时上右脚于对手右脚内侧处，并以前脚掌为轴向对手后面转，左手换抱其腰，右手扣紧对手颈继续向下拉（图五 5），迫使对手成俯撑，在后面把持住。



图五

6、后倒背转移

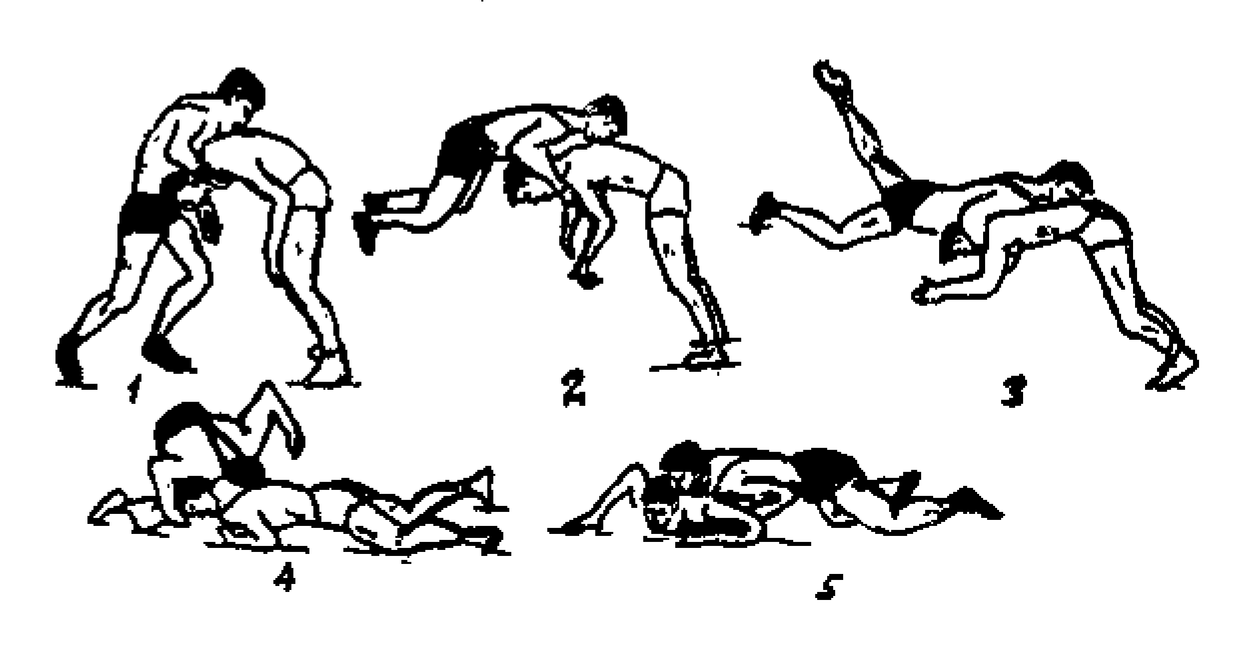
双手从里面抱握对手右大臂，上左步于对手右脚处，接着右腿上步插落在对手右腿外侧，右臂从下向上挎对手右大臂，向后抬头挺胸腹、倒体，接着，向右转体迫使对手跪撑，左手换抱对手腰部，头从对手胸部移出，在后面把持住对手。



图六

7、反挟颈向后转移

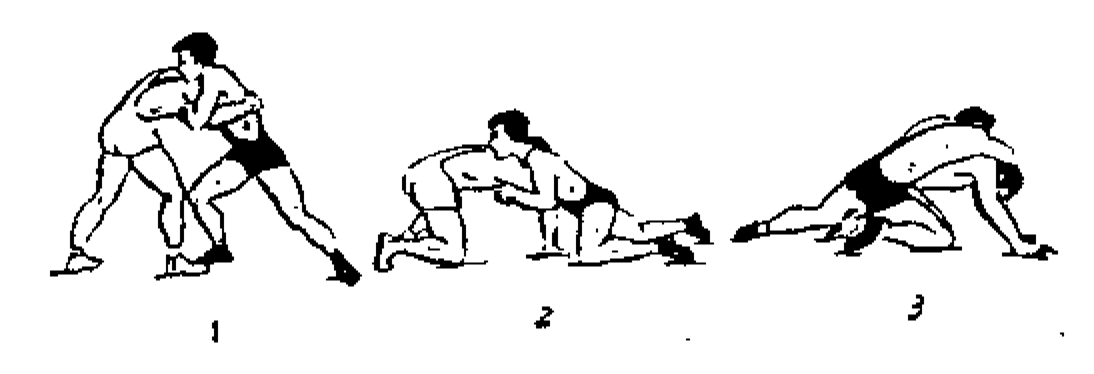
反握对手头颈，扯动和压拉对手，把对手拉成俯撑，然后向后转移，把持住对手。



图七

8、反挟颈转移

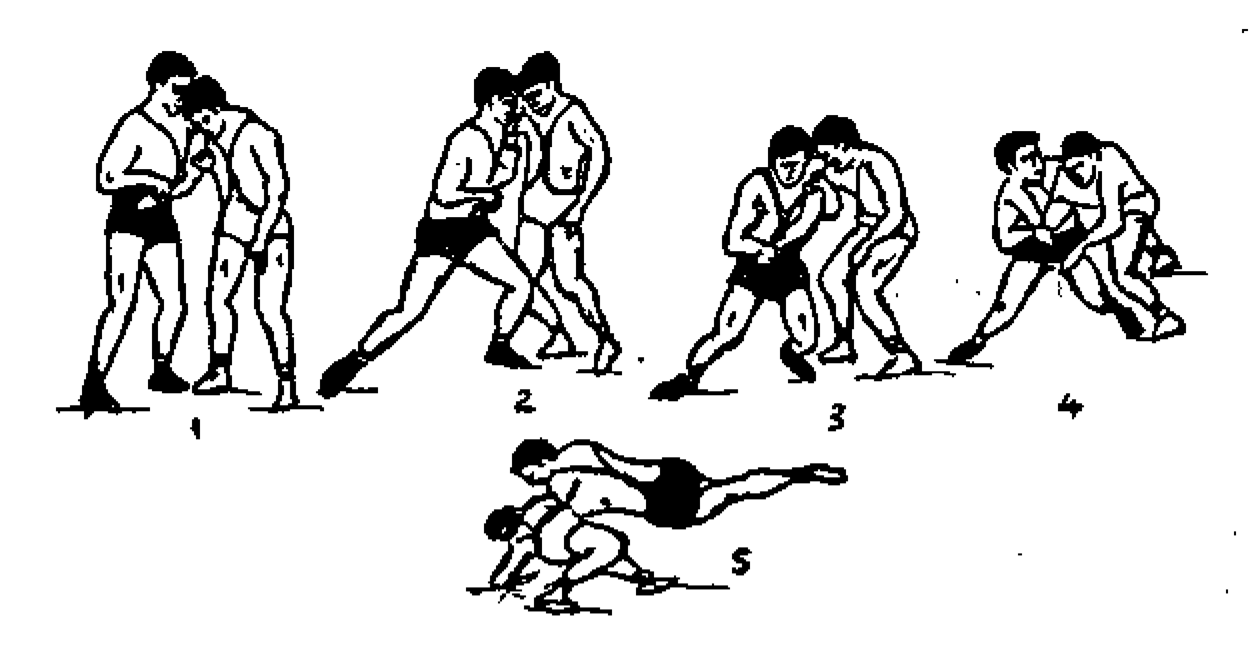
同7只是将对手拉压成跪撑，然后向后转移。



图八

9、双手外控制臂转移（外握单臂转移）

自己左站立，对手右站立，双手从外侧控制对手右大小臂（图九 1），先向左用力，突然向右斜下按压对手右大臂，同时上左步于对手两脚间，右腿背步（图九 3—4），将其大臂向后压，迫使对手成俯撑，控制对手。

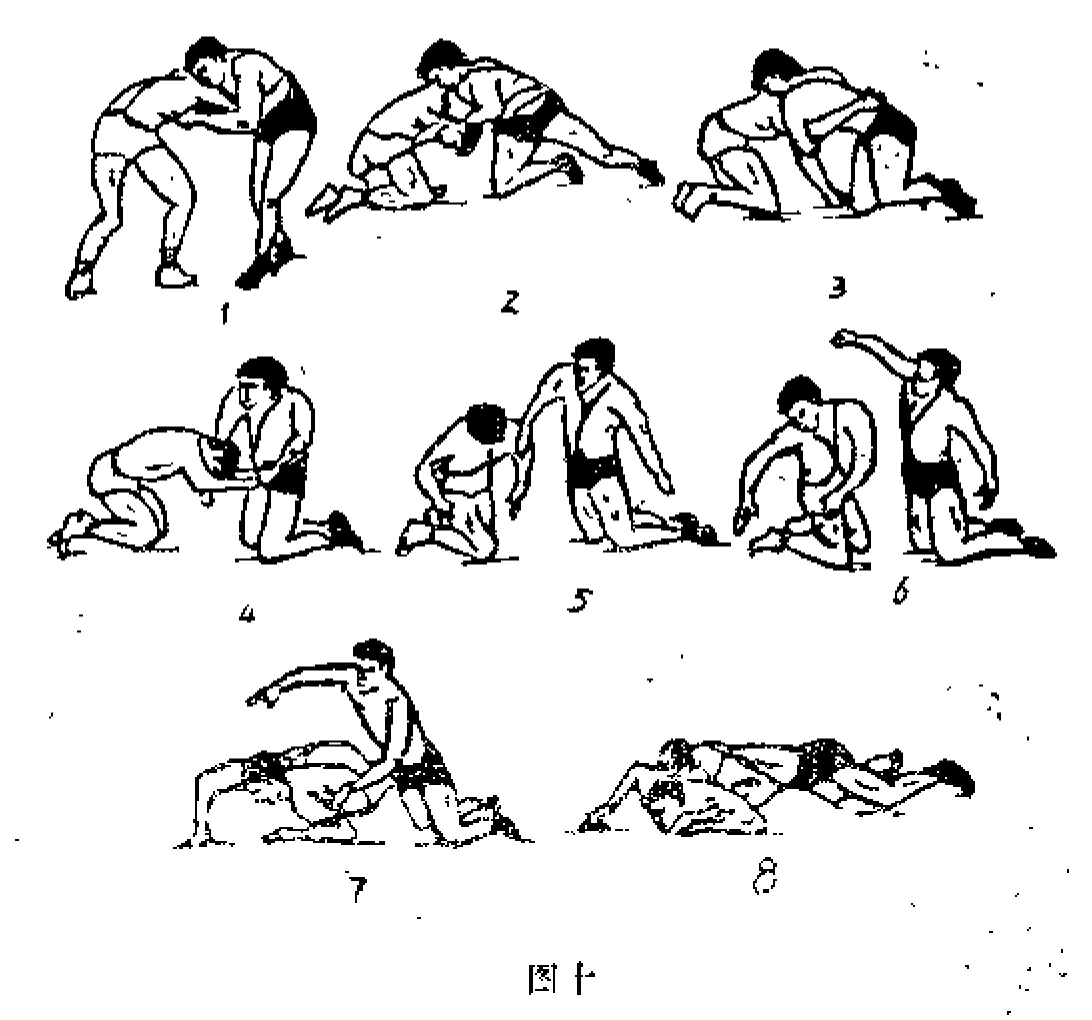


图九

10、反握颈甩头转移

反挟颈扯动对手或对手抱腰时借其力逼迫对手成跪撑，

然后用反挟颈的臂从右向左旋对手的头（图十 4—6），使对手身体向右转，接着向对手身后转，把持住对手。



图十

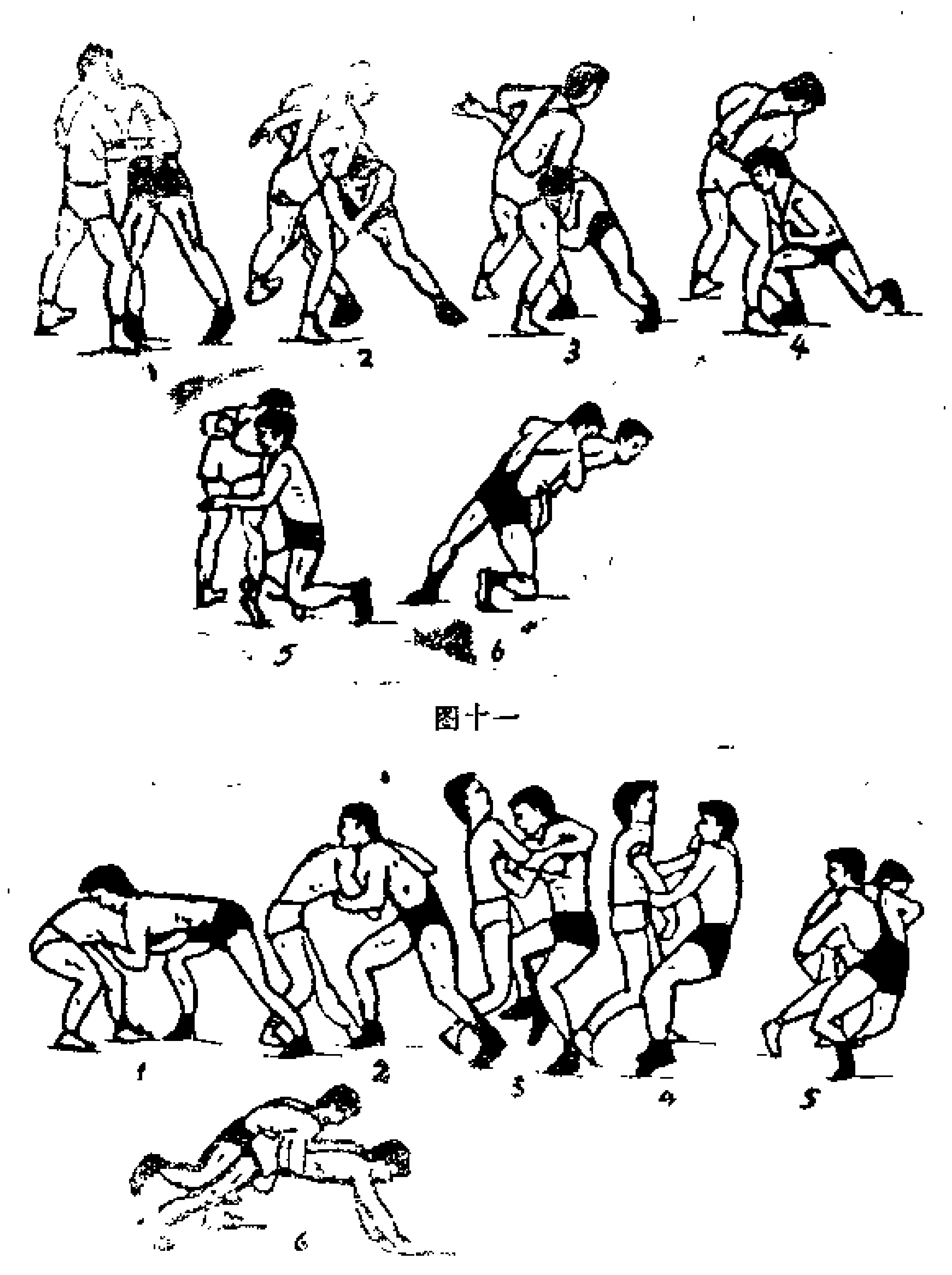
11、抱腰转移

右站立相互握臂插摔，突然下降重心，同时上右步于对手两脚之间，用身体压挤住对手右臂（图十一 4），以右脚为轴并跪地，左手换握其腰，转移到对手后面控制住。

各种手法变换转移

12、反握颈——接臂转移

反挟对手的肩颈，先向下压，利用对手向上抬头时，松开反握颈的手臂，换握成接臂转移，将对手摔成俯卧，然后控制住。（图十二）



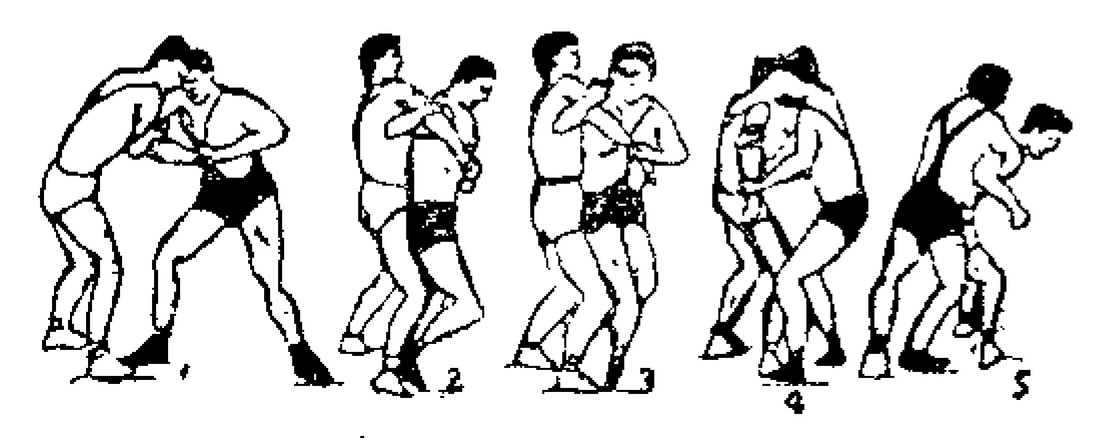
图十一

图十二

13、过肩——接臂转移

左手握对手的右手腕，右手握抱对手右大臂，上步、背

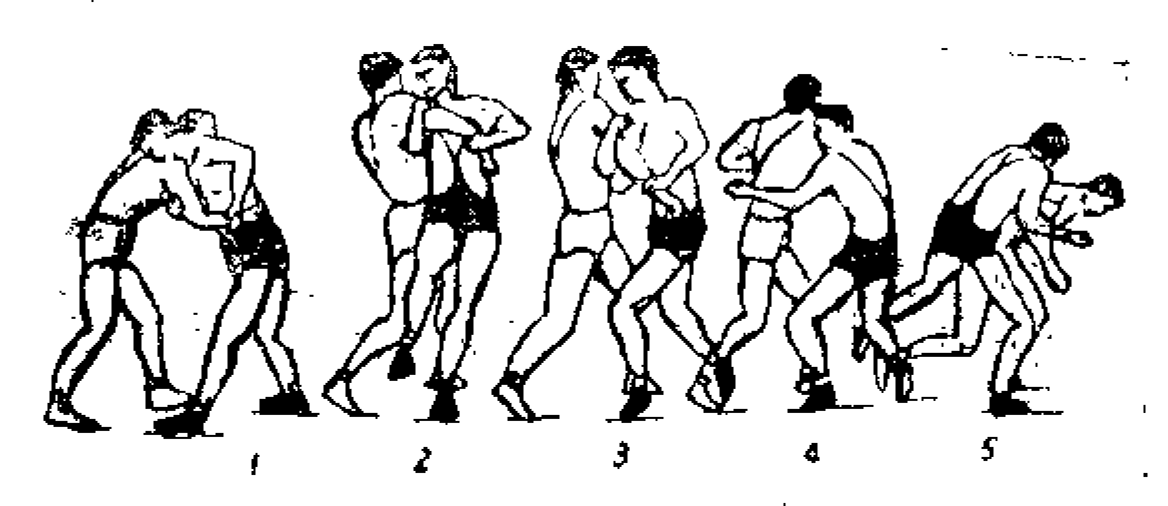
步用过肩摔，对手向左用力，突然转身，用接臂转移。



图十三

14、后倒背　　接臂转移

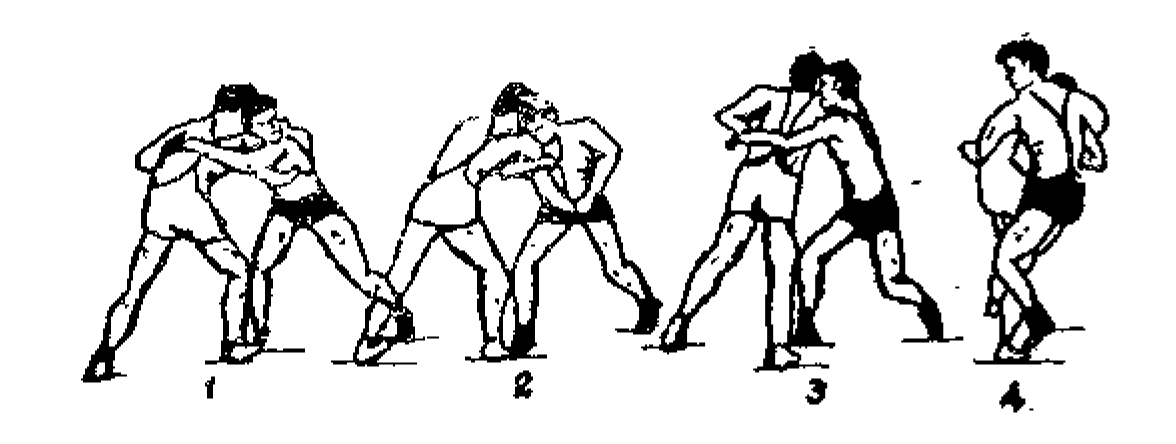
左手握对手的右手腕，右手握抱对手右大臂，上步做后倒背，对手向后用力时，撤回右腿，以右脚前脚掌为轴做接臂转移。



图十四

15、互插摔　　接臂转移

右站立互相插摔，然后右手从里控制对手右大臂，左手握其右手腕，左手推对手右手腕，右臂拉紧对手右大臂，右脚为轴向后转，左手换抱其腰，向后转移。



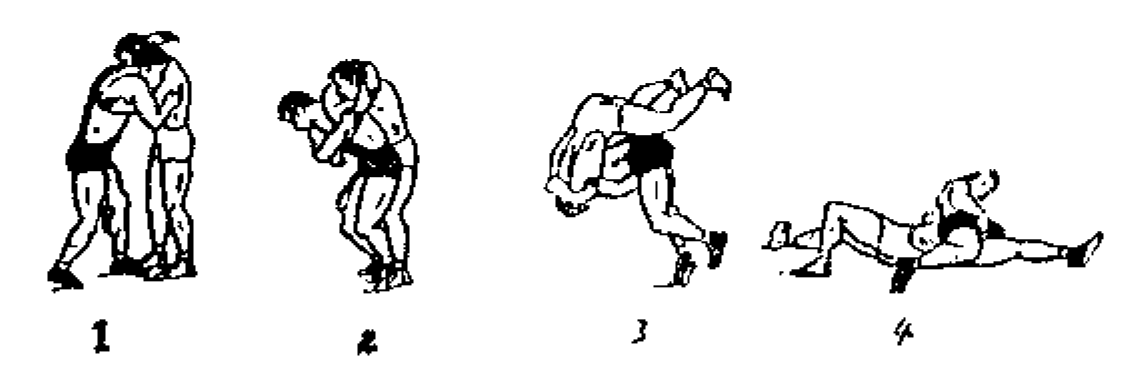
图十五

（二）过背摔技术

过背摔技术是古典式摔跤主要技术之一，它的形式较多，有握颈臂、握肩颈、锁臂、捧臂、反挟颈等，下面介绍几种常用的过背摔技术。

1、握颈臂过背摔（挟颈过背摔）

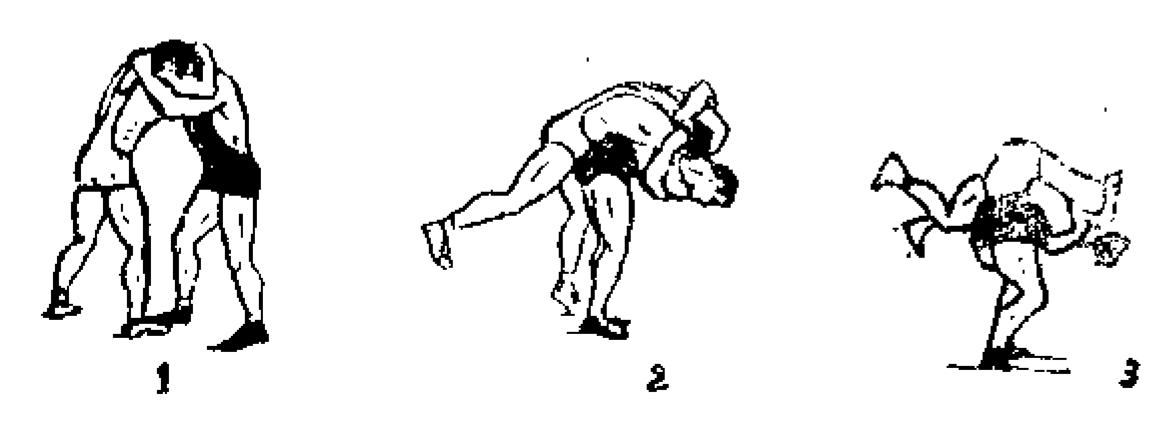
正握颈握臂过背摔俗称挟颈背，是古典式站立摔的主要动作之一。左站立、右手握对手左臂，左手握颈，上左步、背右步于对手两脚之间，微屈膝、然后进臀翻腰蹦腿、甩脸、两手、一上一下用力、将对手从自己的背上摔过去。



图十六

2、双手联合握肩颈过背摔

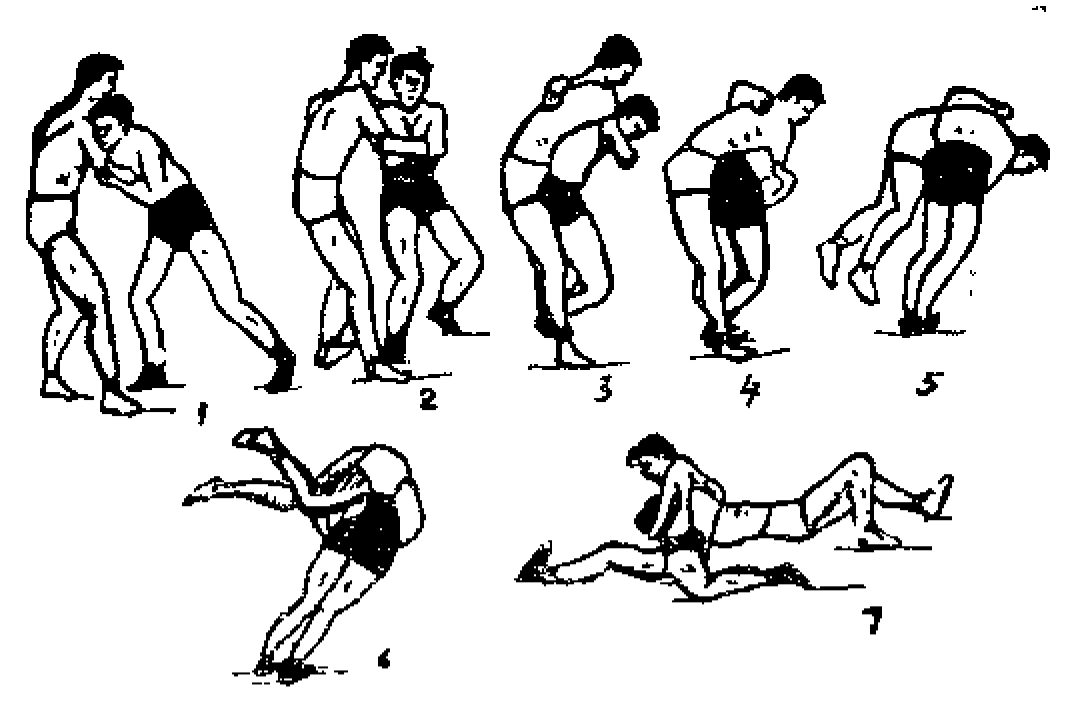
提肩颈过背摔又叫搭扣背，动作与挟颈背技术相同，是一手从对手腋下通过、一手从对手肩颈通过在对手背上搭扣联合。



图十七

3、插捧臂过背摔

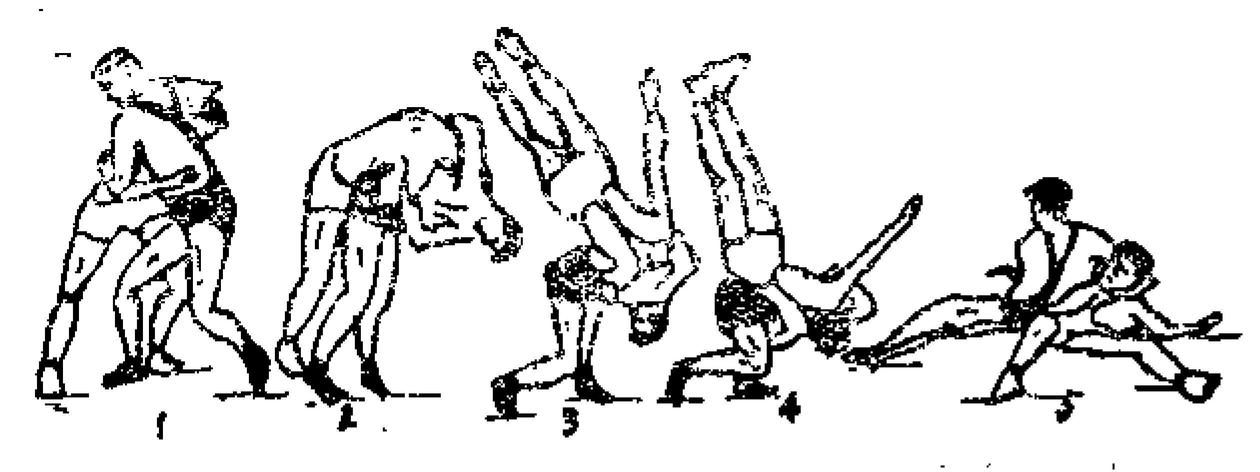
插捧臂过背摔又称捧背，动作与挟颈背技术相同，只是右（左）臂插入对手左（右）腋下，把对手肩臂捧起进行的。



图十八

4、反挟颈过背摔

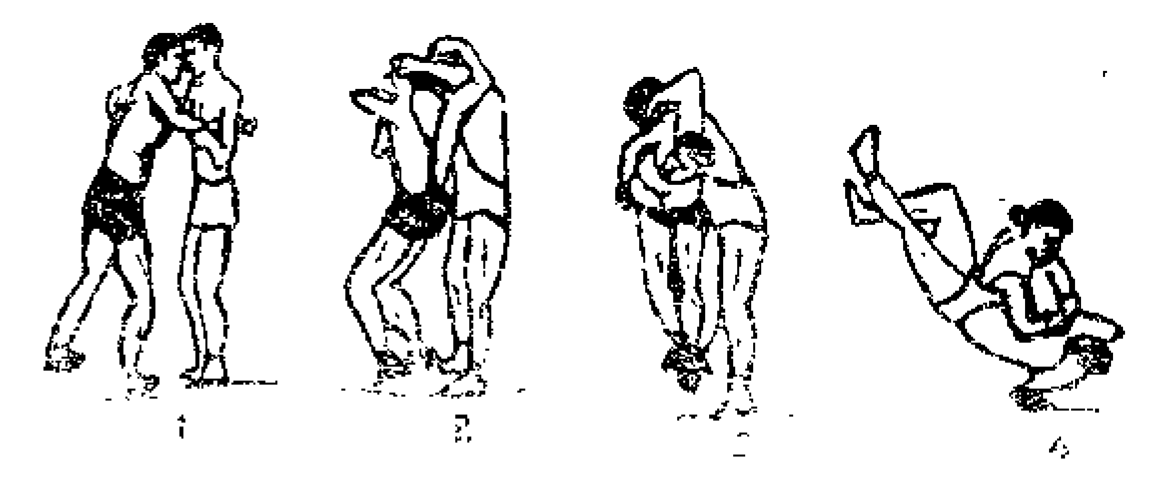
反挟颈过背摔与正握颈臂过背摔动作相同，只是在握法上有区别。



图十九

5、握臂挟臂过背摔

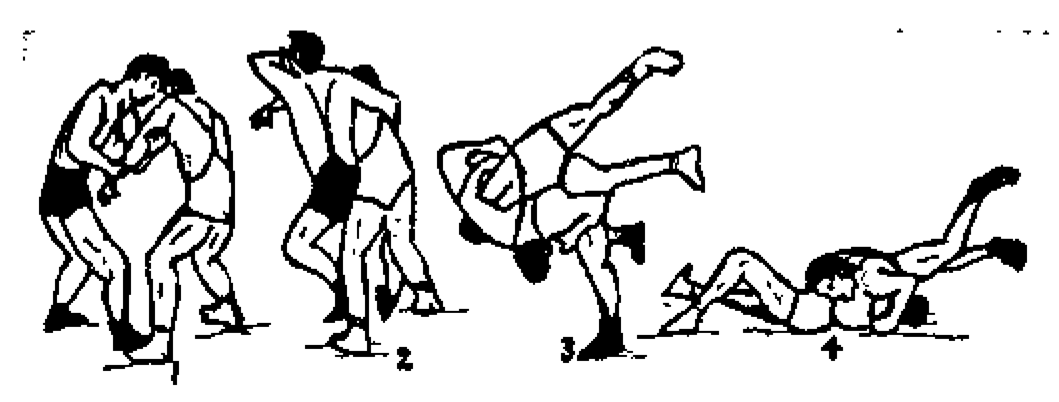
左手握对手右臂，右臂插捧对手左臂，对手逃左臂时，用右臂挟住左臂，然后用过背摔。



图二十

6、外握同名臂抱腰过背摔

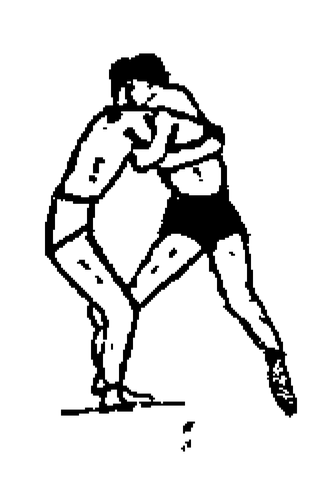
对手左站立，自己右站立，接对手左臂，同时上右步、背左步，左手从外面抱紧对手左大臂，右手换抱对手腰，将对手从自己背上摔过去。

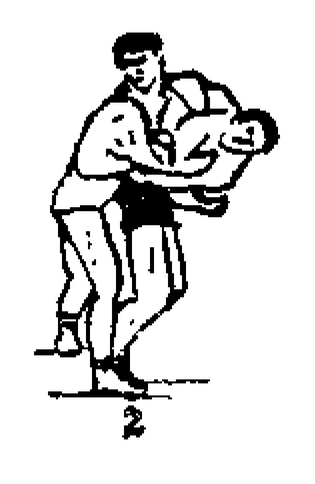


图二十一

7、锁双臂过背摔

当对手双臂插摔时，双臂从外向里圈住对手的双臂搭勾联合，然后上步、背步进臀蹦腿、两臂同时向下用力，将对手从背上摔过去。



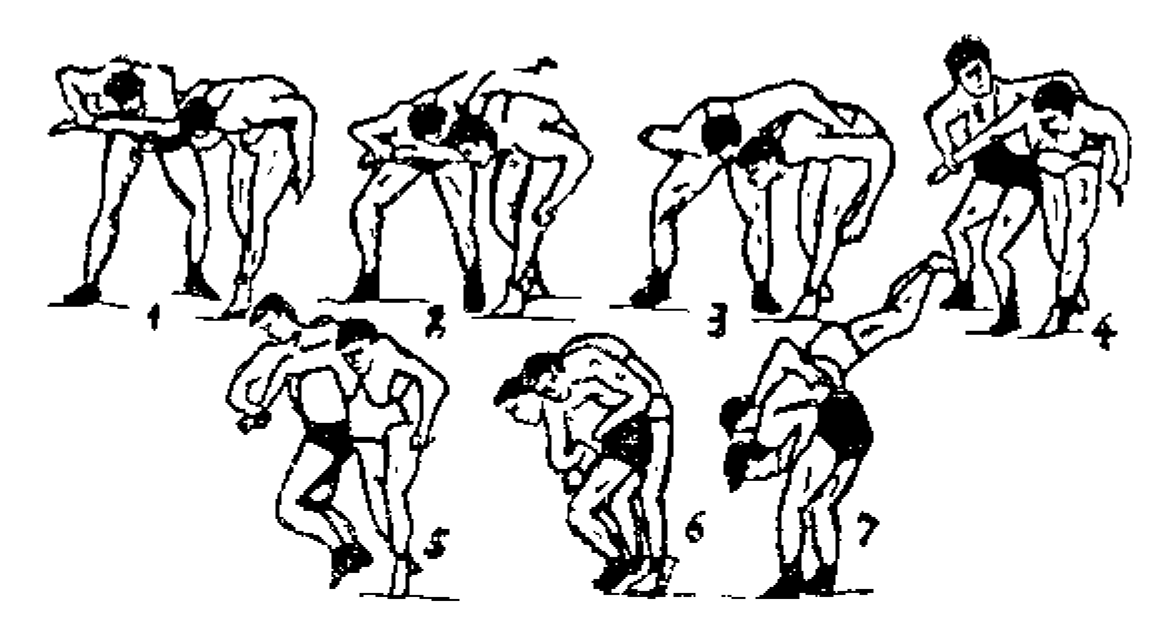




图二十二

8、外握同名腕抱腰过背摔

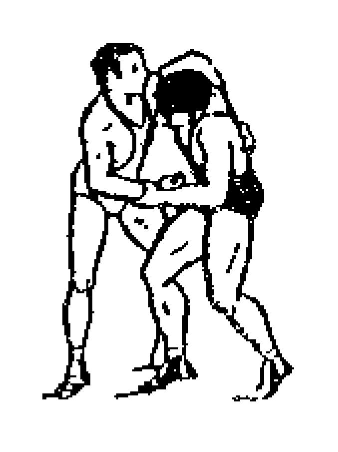
外控制臂开始，用肩压对手大臂，对手向上用力时，右手拉紧对手右腕，左手换抱其腰，上步背步进臀蹦腿，将对手从自己的背上摔下去。

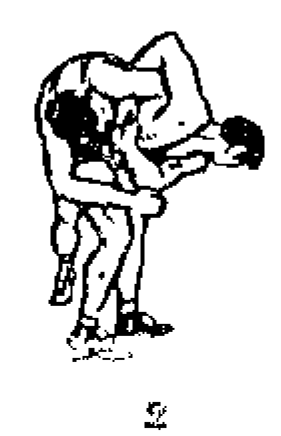


图二十三

9、双臂锁单臂过背摔

对手左站立，自己右站立，左手握对手右手腕，另一臂从外向里圈住对手另一臂，放开握腕的手，与另一手搭勾联合锁住对手插捧的左臂，上步背步进臀蹦腿，将对手从自己背上摔下去。







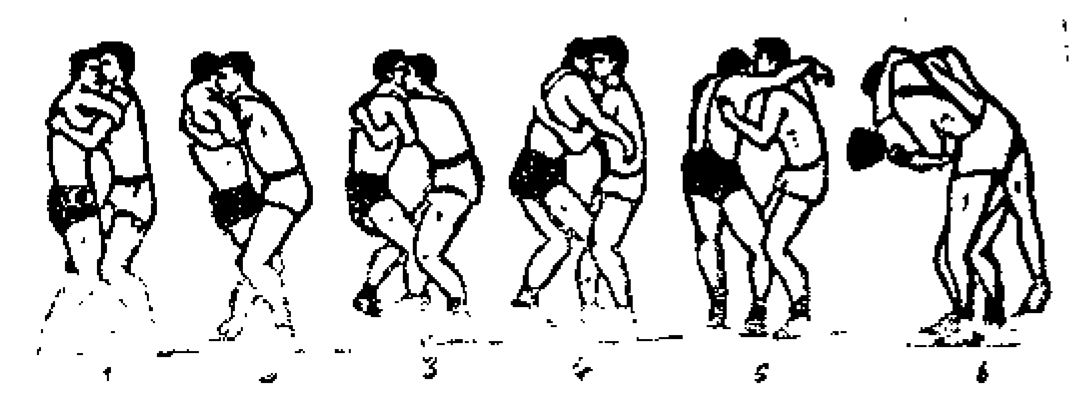
图二十四

各种变换手法的挟颈过背摔

10、锁圈双臂——挟颈过背摔

对手用双臂插捧自己双臂时，用双臂从外向里圈住对手

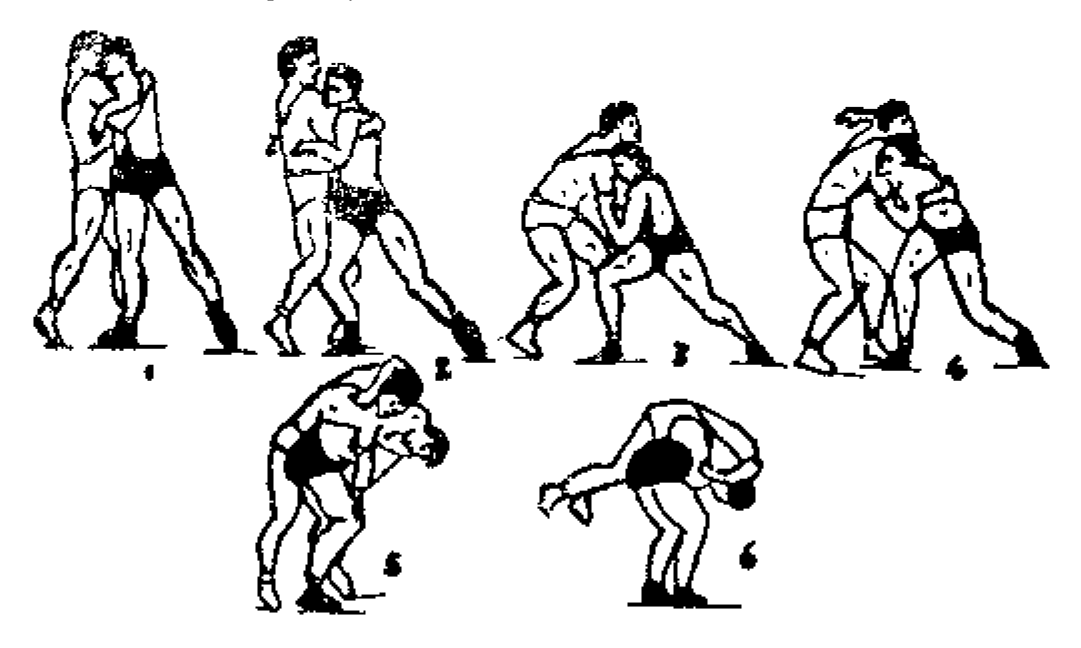
的双臂，两腿插入对手裆中向后用力（图二十五 2），然后撤左步再背左步、右臂从圈臂状态放开，向上用挟颈过背摔。



图二十五

11、对方插捧——挟颈过背摔

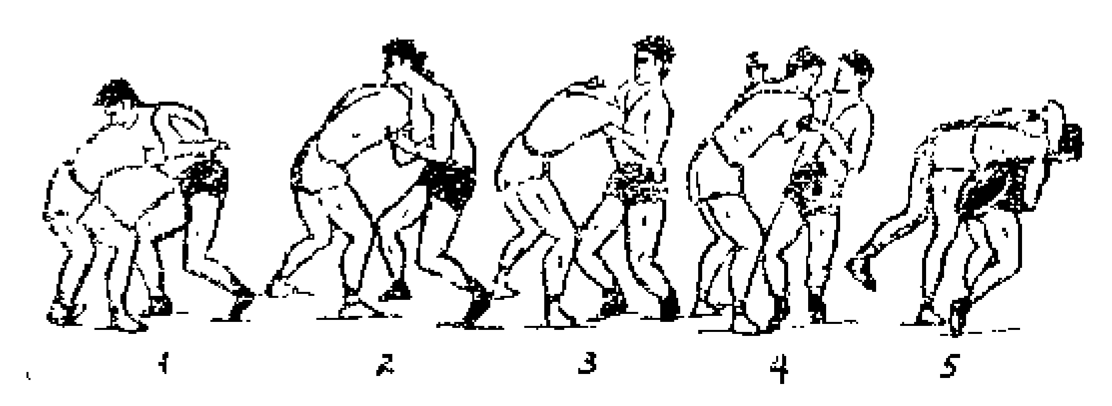
对手双臂向上插捧自己双臂时（图二十六 1），下降自己的重心，右腿在前成弓步，使对手捧不起来，接着背左步进臂用挟颈过背摔。



图二十六

12、反挟颈——挟颈过背摔

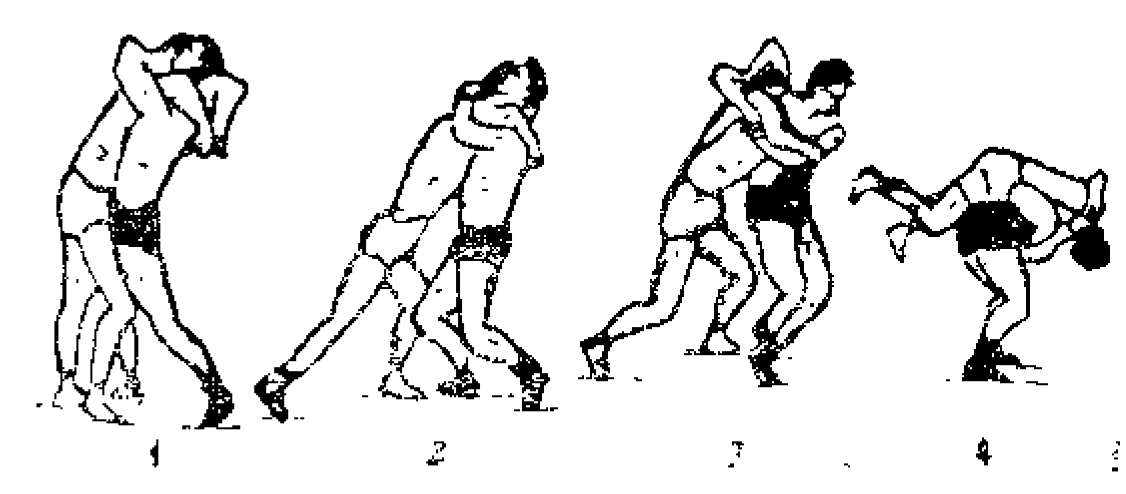
反握对手颈向下用力，然后突然放开反挟头颈的手臂（图二十七 3），背左步转体用挟颈过背摔。



图二十七

13、插捧双臂——双手联合过背摔

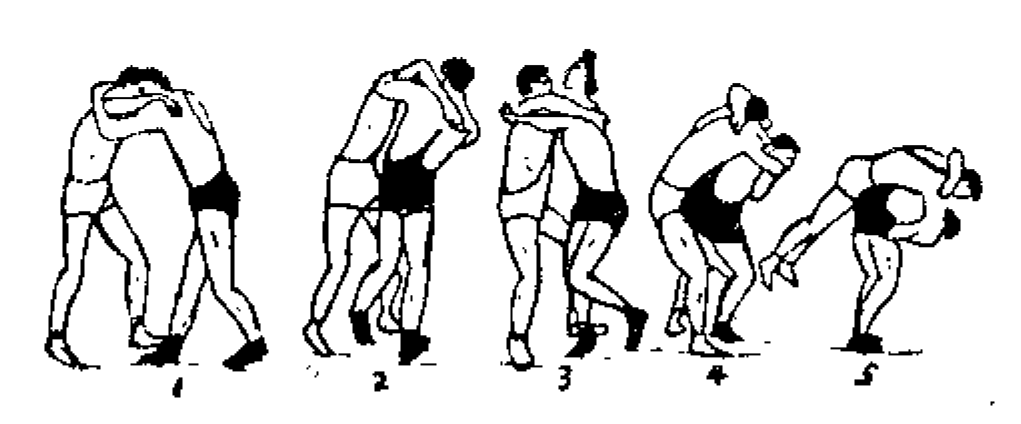
用双臂向上插捧对手双臂，上步贴身（图二十八 1），对手后撤时，左脚背步用双手联合过背摔。



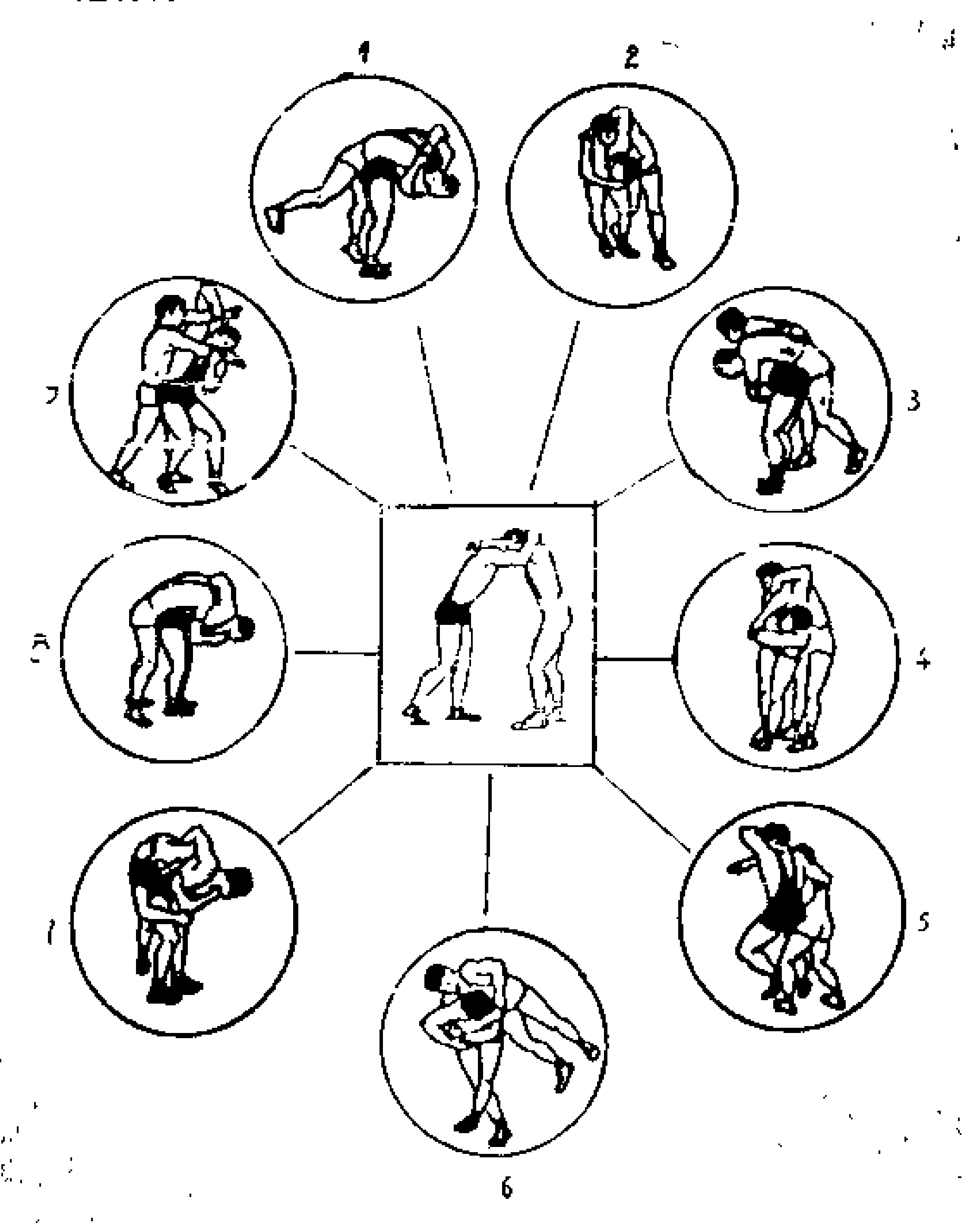
图二十八

14、左捧臂——右挟颈过背摔。

对手左站立，自己右站立，左臂捧对手右臂，上左步、突然向左佯用左捧背，趁对手向右用力防守时，突然上右步背左步转体使用右边的挟颈过背摔。



过背摔技术图



图三十

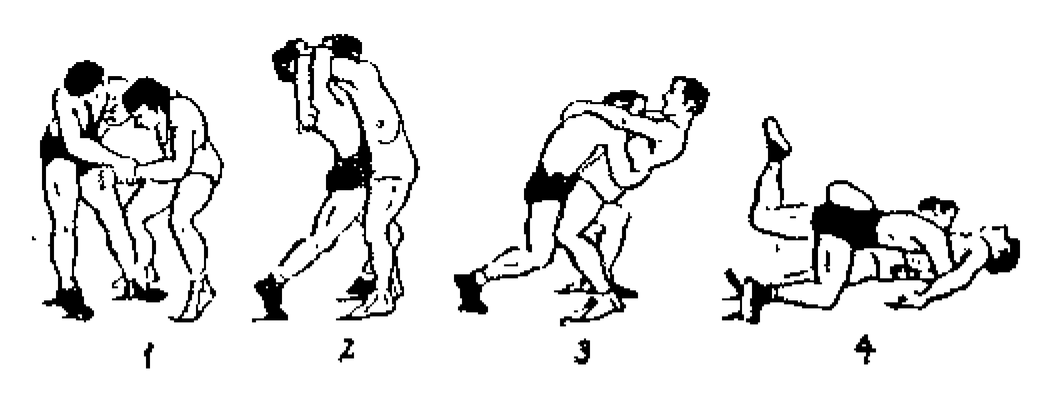
1双手联合过背摔　2挟颈过背摔　3插摔过背摔　4握臂挟臂过背摔　5外握臂过背摔　6握挟一臂过背摔　7双臂锁单臂过背摔　8反挟颈过背摔　9握腕挟臂过背摔

（三）抱折技术

抱折：与对手面对面，抱对手的腰部或臂，将对手向后折成仰卧。

1、正面头贴胸抱腰折

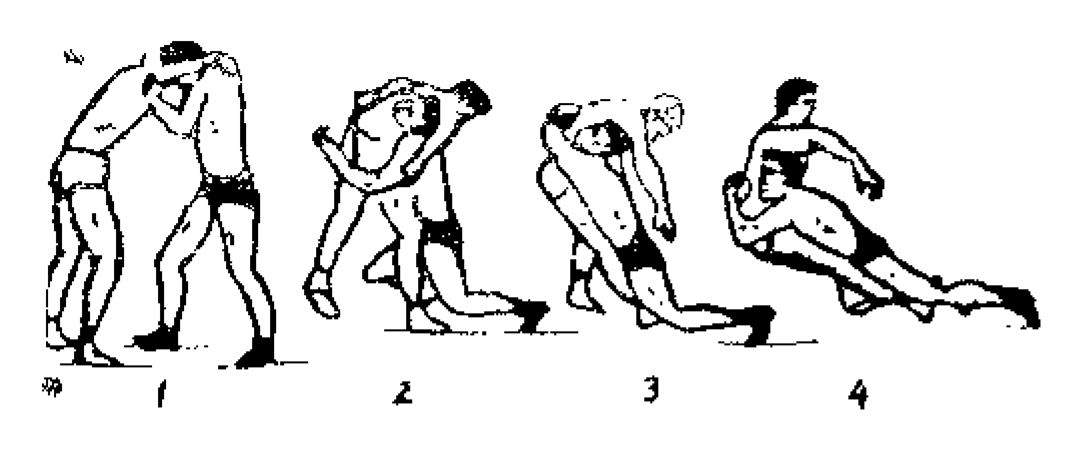
双手捧架起对手双臂、上左步插在对手两脚间，身体贴紧对手，突然下降重心，两手下滑抱腰、头贴紧对手胸部（图三十一 3），头向前，两手勒紧向后，将对手折成仰卧。



图三十一

2、潜入抱腰折

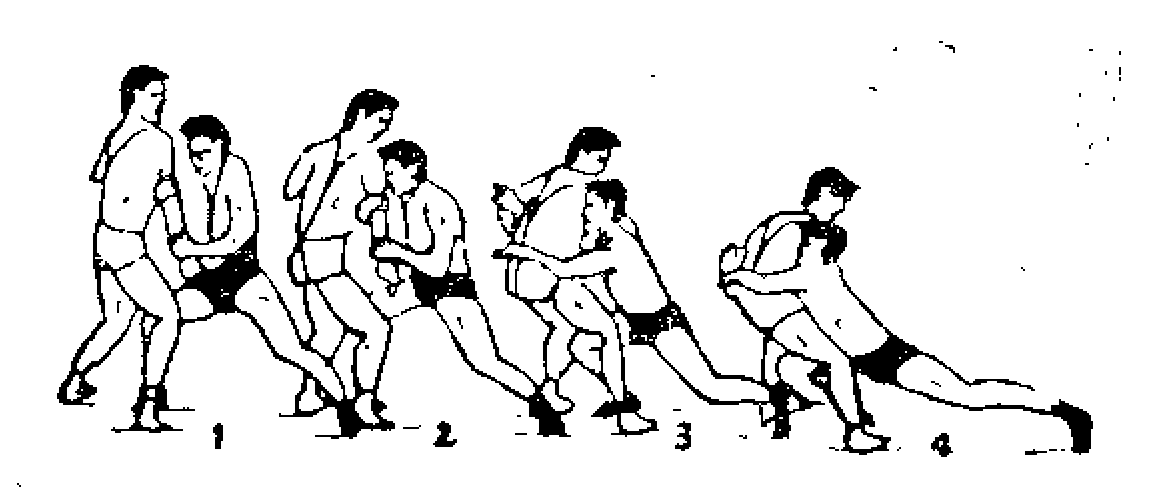
对手正握颈，左手向上推握颈臂，突然下降重心，同时上右步头从对手右臂下潜入，贴紧对手体侧，两手握紧腰，将对手折成仰卧。



图三十二

3、头贴体侧抱腰折

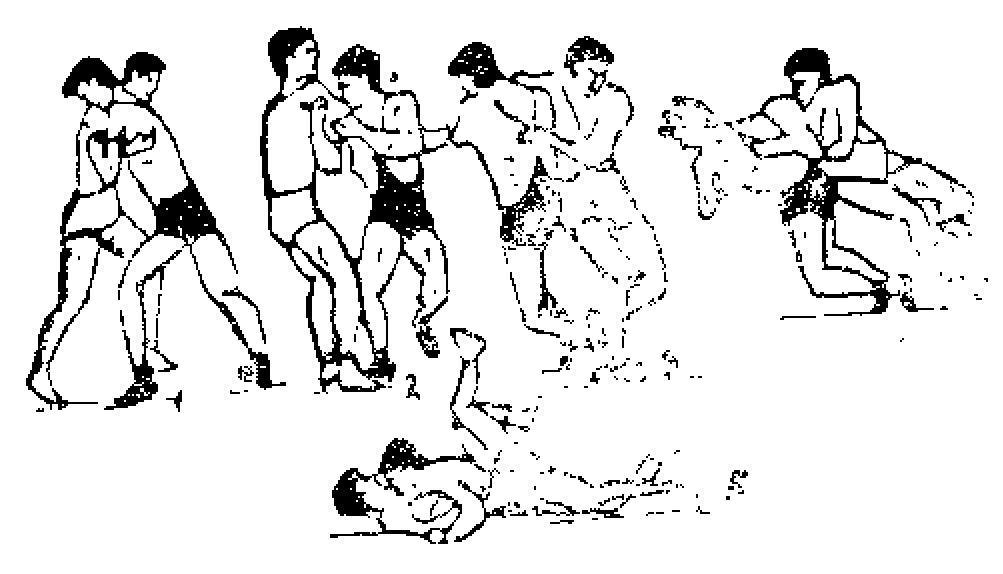
接对手右臂，对手向后用力，突然上右步于对手两脚之间，同时放开接臂的手，换抱腰，用身体压挤住对手的右臂（图三十三 3），头在体侧，两手联合勒紧对手的腰，向前用力，将对手摔成仰卧。



图三十三

4、抱单臂折

互相插捧握臂开始，然后换握成双手抱握对手右单臂，并向右用力（图三十四 2），突然向左用力，同时左脚向左前方上步，右脚跟步，两脚位于对手两腿斜后侧（图三十四 3），身体在对手的右侧，双手抱紧右单臂向对手右后斜下方用力，将对手折成仰卧。



图三十四

5、正抱腰涮折

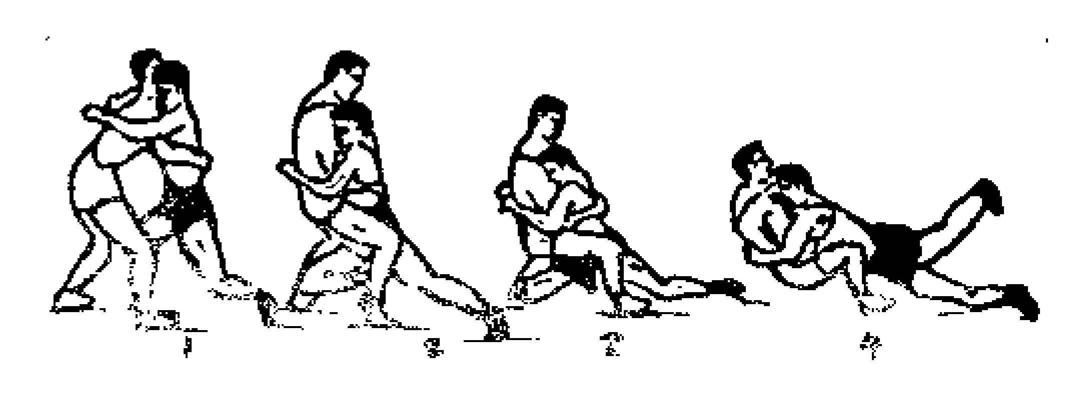
正抱腰把对手抱起，先向左然后向右涮对手，同时撤左腿，将对手折成仰卧。。



图三十五

6、捆双臂折

对手捆捧自己双臂时，上右步、身体重心下降，两臂下滑、捆压住对手的双臂，头贴住对手的胸（图三十六 2），身体也贴紧对手身体，双手抱紧对手的腰，将对手折倒。



图三十六

各种变换手法的抱折

7、插捧过背——抱腰折

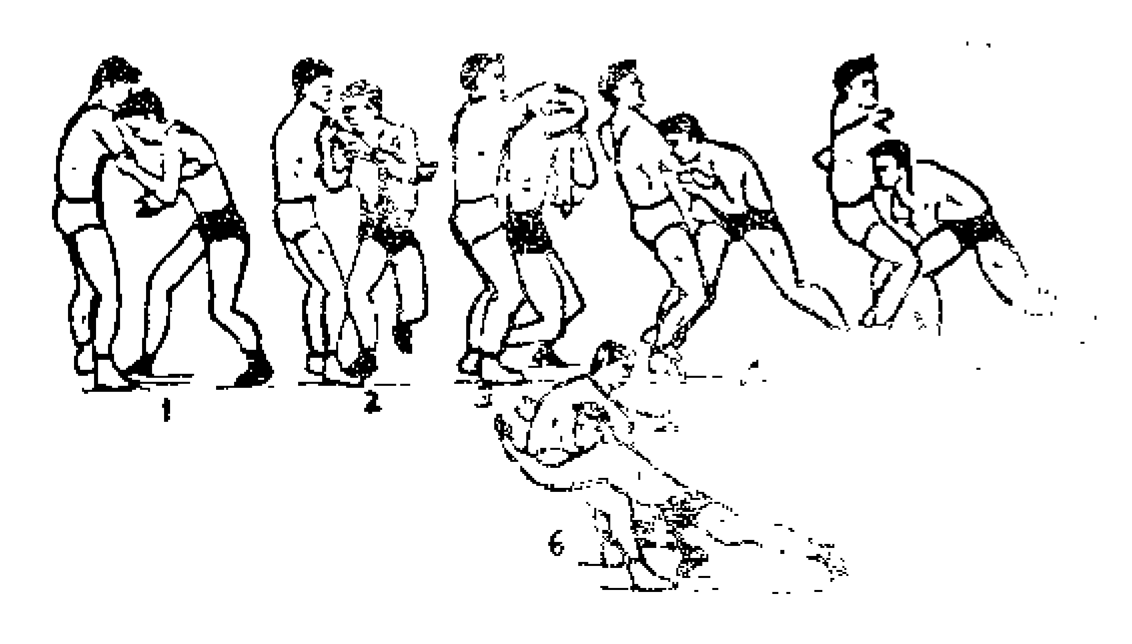
上步、用插捧过背、趁对手向后用力时，突然下降重心、转体（图三十七　2）两臂下滑、压挤住对手右臂双手搭勾抱住对手的腰，将对手折倒。



图三十七

8、过肩——抱腰折

双手抱握对手右臂，上步用过肩摔趁对手向后用力逃脱臂时，突然下降重心，转体（图三十八　4），用抱腰折。



图三十八

9、后倒背转移——抱腰折

用抱单臂后背倒转移，转过体后，撤开抱握单臂的手，上左步于对手两腿间用抱腰折。



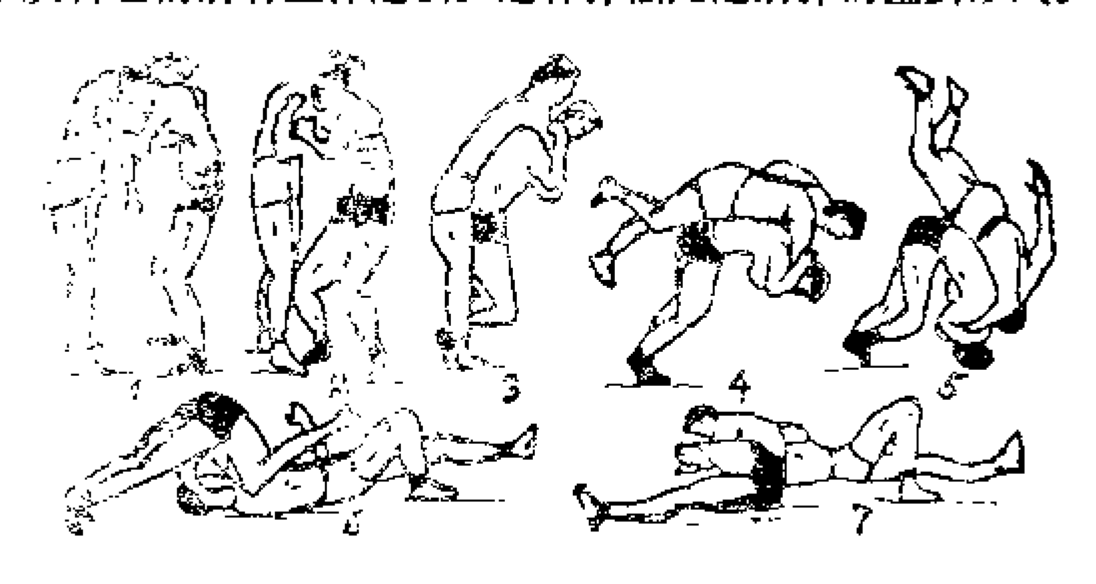
图三十九

（四）过肩摔技术

过肩摔：双手抱握单臂过肩摔俗称揣，是古典式摔跤向前摔的主要技术之一。它的主要技术是通过步法移动、背对对手，肩潜入到对手腋下，将对手从肩背上摔过去。

1、双手握单臂过肩摔

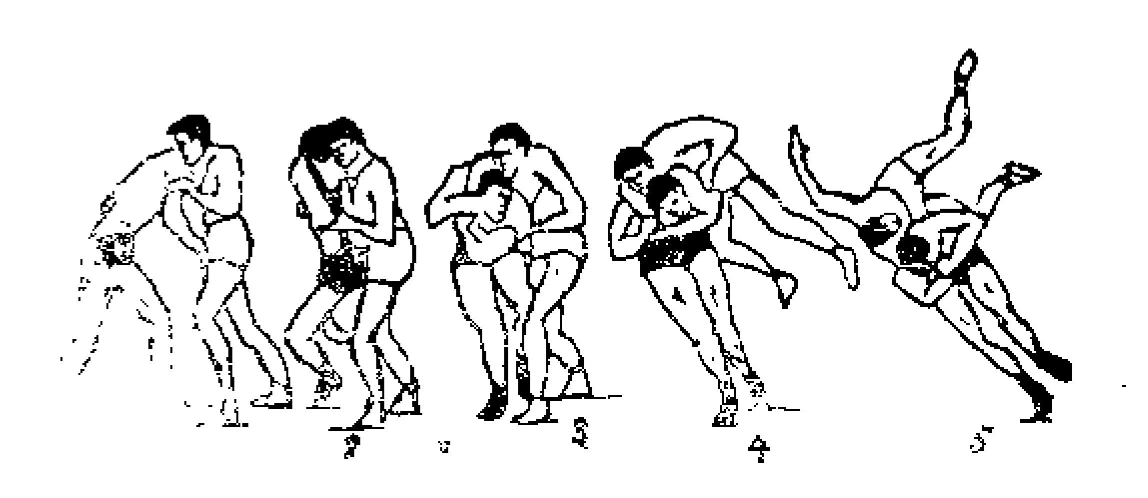
双手握其右单臂，上右步、背左步、屈膝于对手两脚之间，右肩潜入对手腋下、蹬腿、体前倾，双手向下拉，将对手从自己的肩背上摔过去。这种摔法是过肩摔的主要形式。



图四十

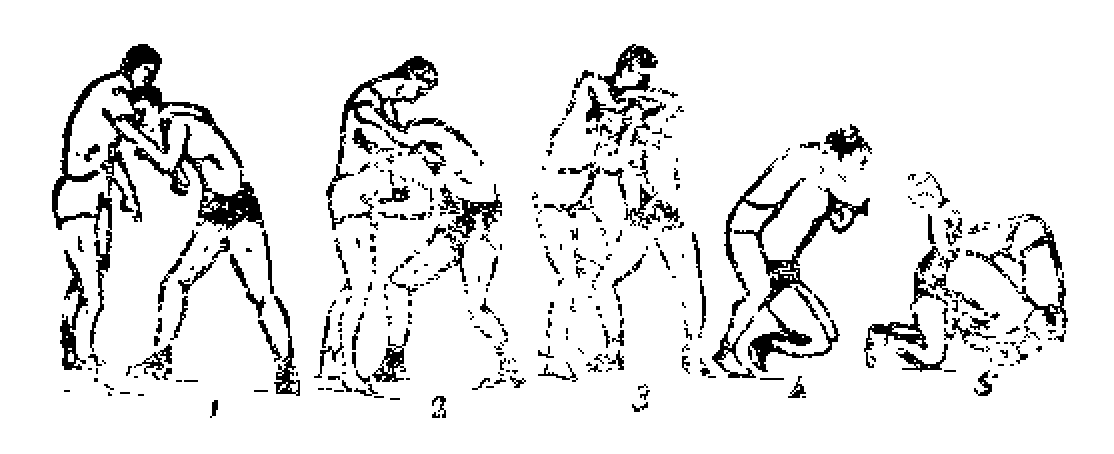
2、过肩横摔

双手握单臂过肩向侧摔动作过程同向前摔，只是左步背的大，要270°左右、侧对对手，用力方向是向右下方（如图四十一 3－5）。



3、头绕臂过异肩摔

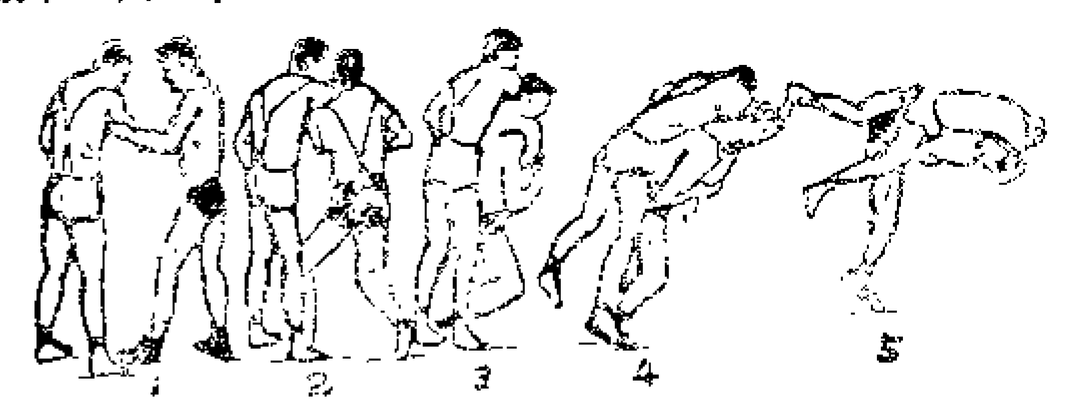
右站立握对手右臂，上拾对手右臂、头和右臂从里向外绕过对手的右臂（图四十二 2－3），用左肩潜入对手右腋下做过肩摔。



图四十二

4、外控制臂过异肩摔

对手右站立，自己左站立，右手握对手右腕、左手从外握对手右大臂，上左步、背右步、左肩从外向里潜入对手右腋下（图四十三 2－3），然后蹬腿、向前用过肩摔。



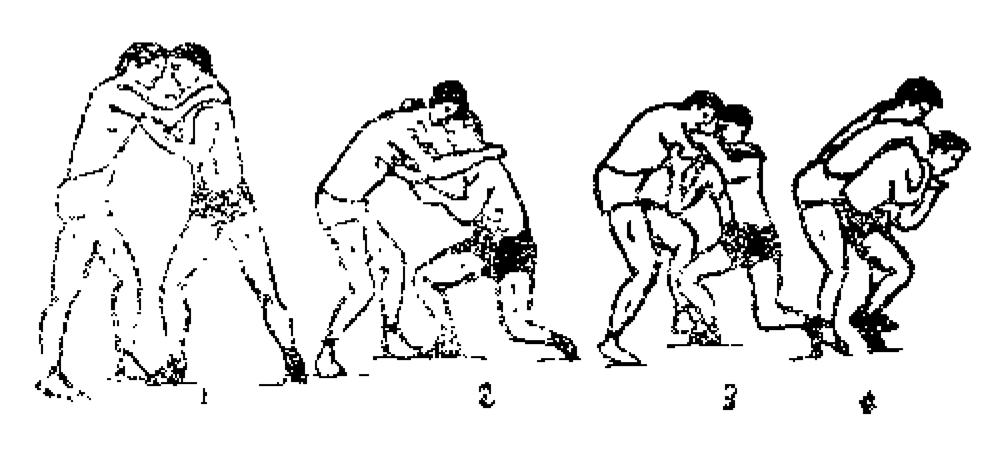
图四十三

各种手法变换的过肩摔

5、握颈压臂—过肩摔

正握颈左手推对手右臂，上右步，同时下降重心（图四

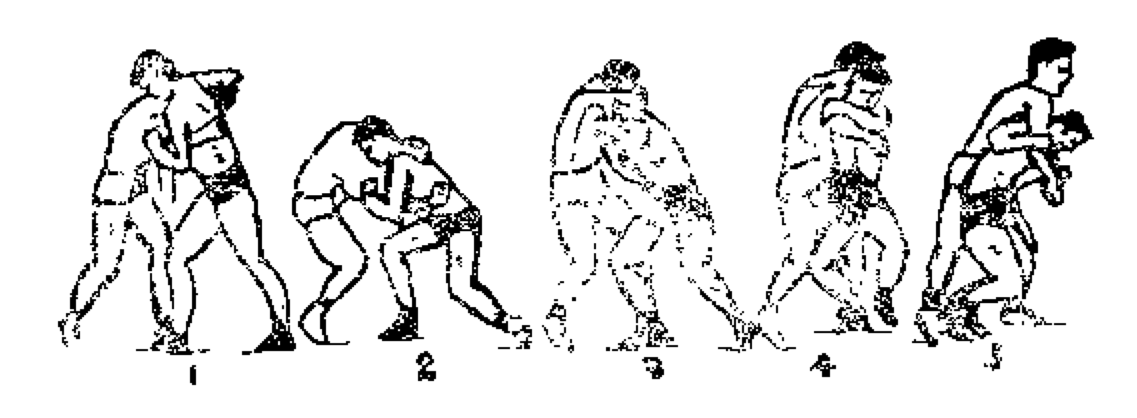
十四　2）接着左手压住对手右肘弯，握颈手放开，右肩潜入对手右肩下，用过肩摔。



图四十四

6、反挟颈——过肩摔

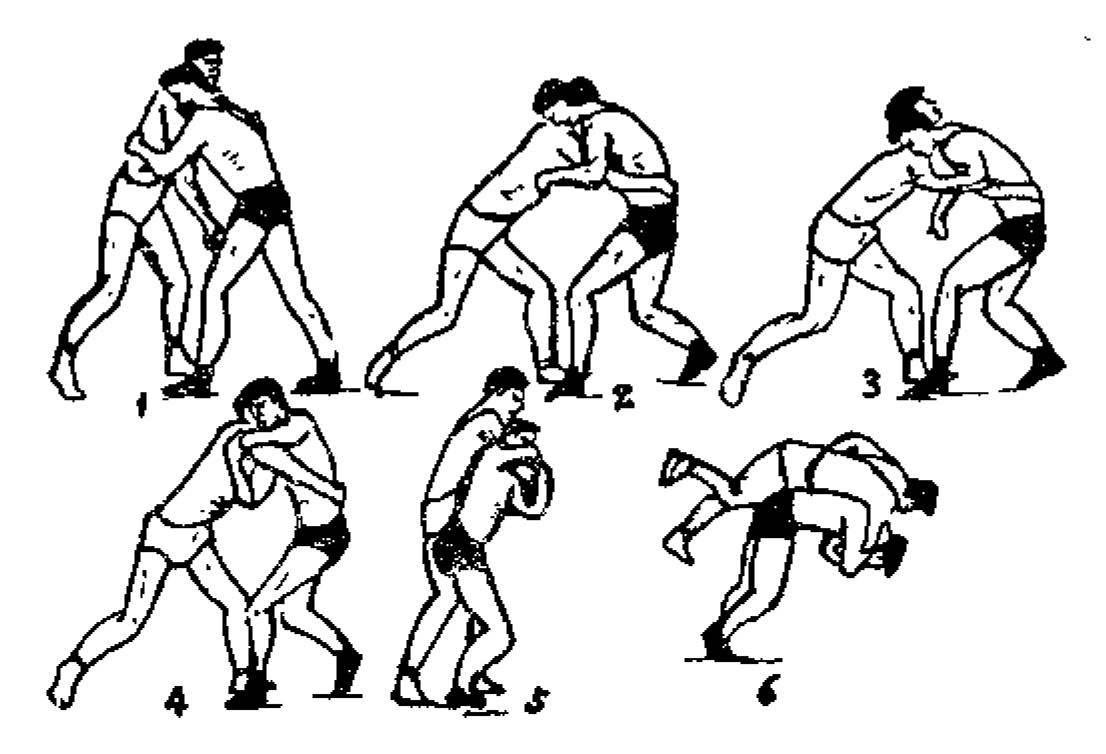
右臂反挟颈向下用力（图四十五1—2），突然松开反挟颈的臂上右步，背左步，右肩潜入对手右腋下，用过肩摔。



图四十五

7、互插摔——过肩摔

左站立，相互握臂和插摔臂，对手向前做抱折时，下降重心，右手换握对手右臂，右臂与肩向对手右腋下潜入，同时左脚背步用过肩摔。



图四十六

（五）钻扛摔技术

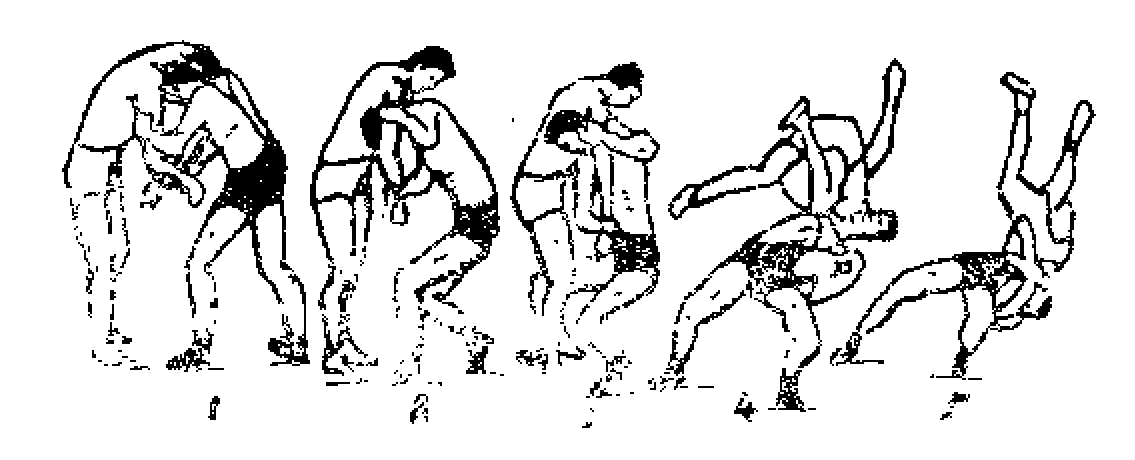
钻扛摔技术是古典式摔跤头潜入腋下抱腰和其他部位的摔法。

1、双手握一臂钻扛摔

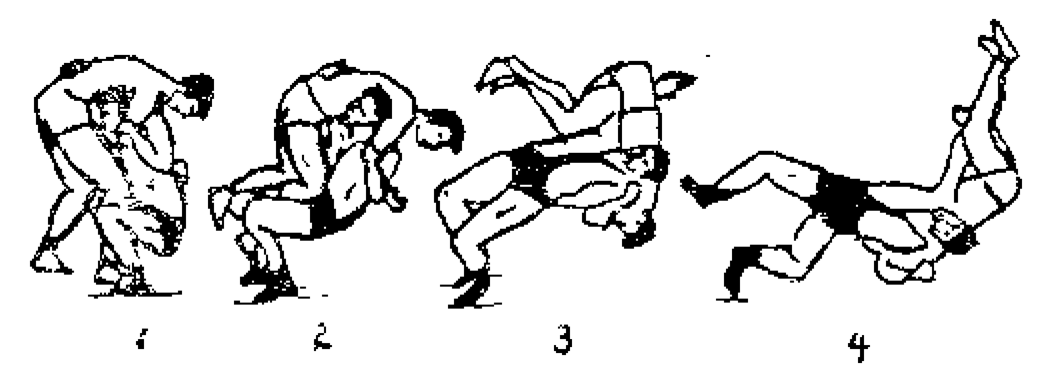
对手右站立，自己左站立，左手握对手右大臂、右手握腕，双手向对手右边用力，随之头潜入对手右腋下，同时上右步于对手两脚之间，侧对对手（图四十七 3），用右肩顶住对手胸部，抬头挺胸、挺腹、蹬腿（图四十七 4），双手拉紧对手右臂，将对手从自己体侧摔过去。

2、握臂抱腰钻扛向后摔

左手握臂，右手抱腰，头潜入对手右腋下，右脚在对手两脚之间，左脚在对手右脚外侧（图四十八 1），然后抬头、挺胸腹、蹬腿将对手从自己的胸肩上摔过去。



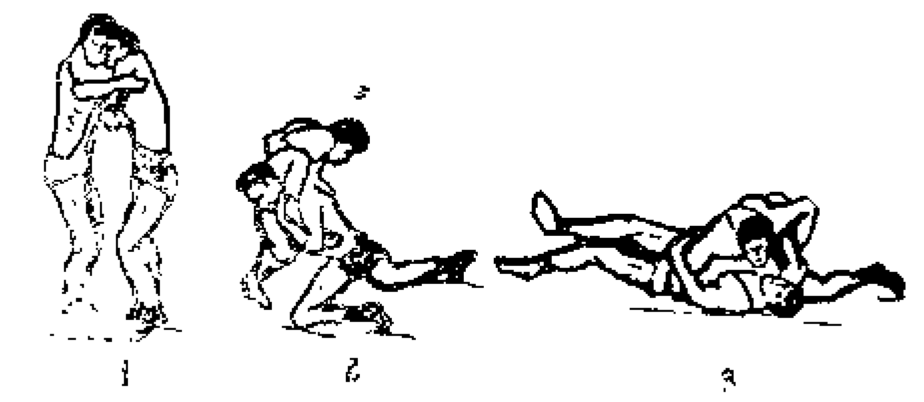
图四十七



图四十八

3、握臂抱握钻扛向前摔

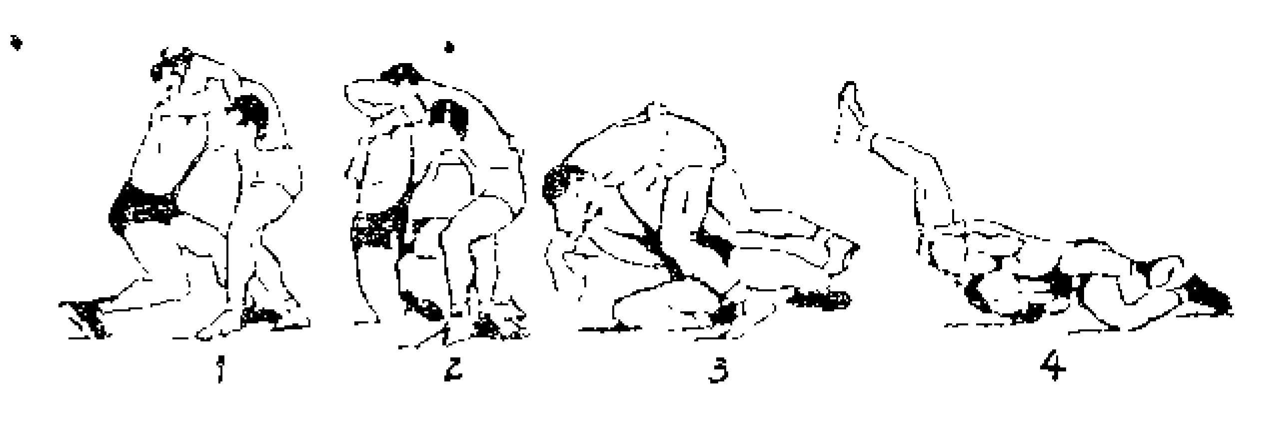
左手从里握对手右大臂，右臂插捧对手左臂，左脚向左前方上步，头潜入对手右腋下右手换抱对手腰，左膝跪地，接着蹬右腿，左手拉紧对手右臂向左前用力，将对手向自己侧后方向倒下去。



图四十九

4、握臂抱腰钻扛向侧摔

左站立，右手从里握对手左臂，拉臂、头潜入对手左腋下，同时上左脚于对手两脚间，上右步并跪立，左手抱住对手腰，侧对对手（图五十 2），然后蹬左腿，拉右臂，将对手从自己肩上摔过去。



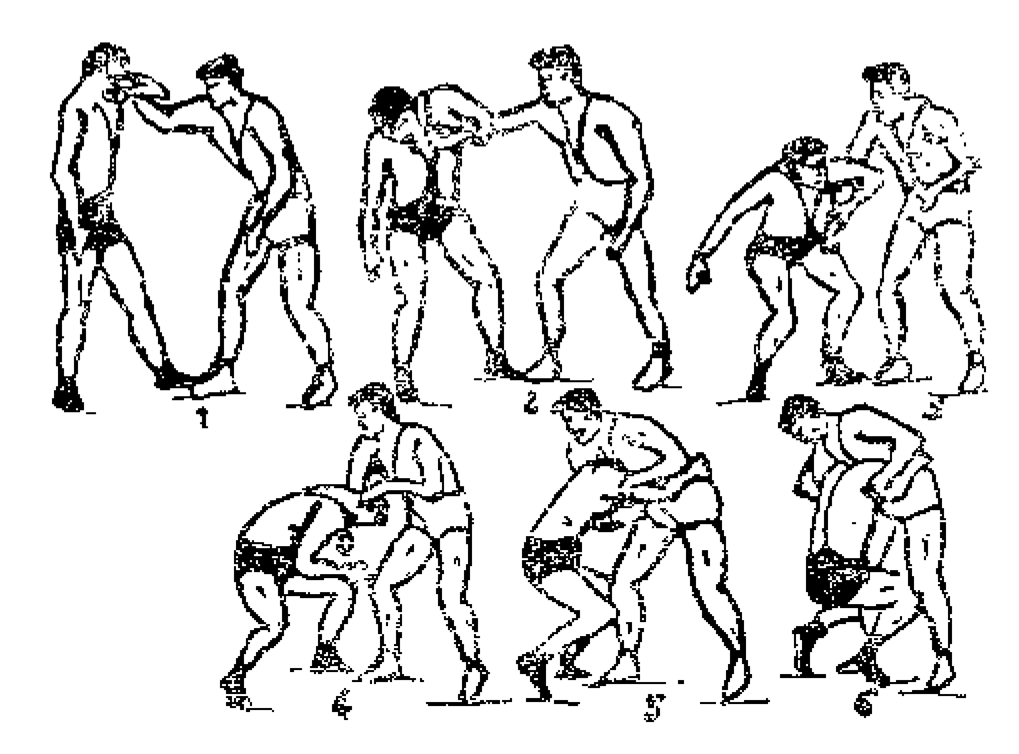
图五十

5、反握腕挟臂抱腰钻扛摔

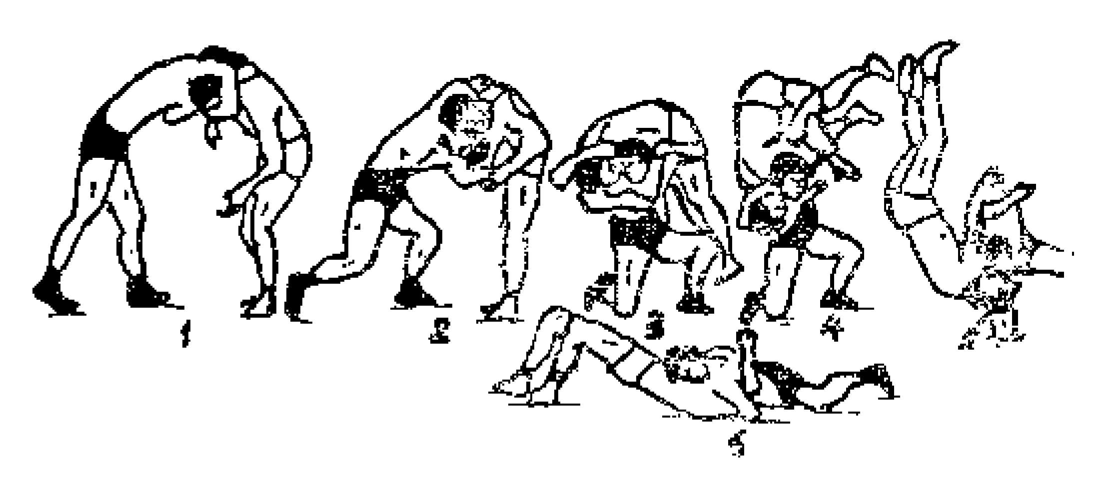
对手右站立，并右手握颈，自己左站立用左手反握对手握颈手腕，并做摘臂动作（图五十一 2），不松开对手手腕，接着左臂由里向外再向自己方向将对手右臂反挟住，挟臂同时头随之潜入对手右腋下，并上右步于两腿之间，上左脚于对手右脚外侧，右手抱腰，抬头挺胸腹，蹬腿，将对手向后摔过去。

6、反握颈握同名臂钻扛摔

左站立，右臂反握对手肩颈，左手握对手右臂（图五十二 1），上左脚于对手两脚之间，跟右步并跪于垫上，身体侧对对手（图五十二 3），左手从对手体下换握对手左臂，头也随之左臂潜入对手胸下，然后左脚蹬地，右手向下，左手向上用力，将对手从自己体侧摔过去。



图五十一



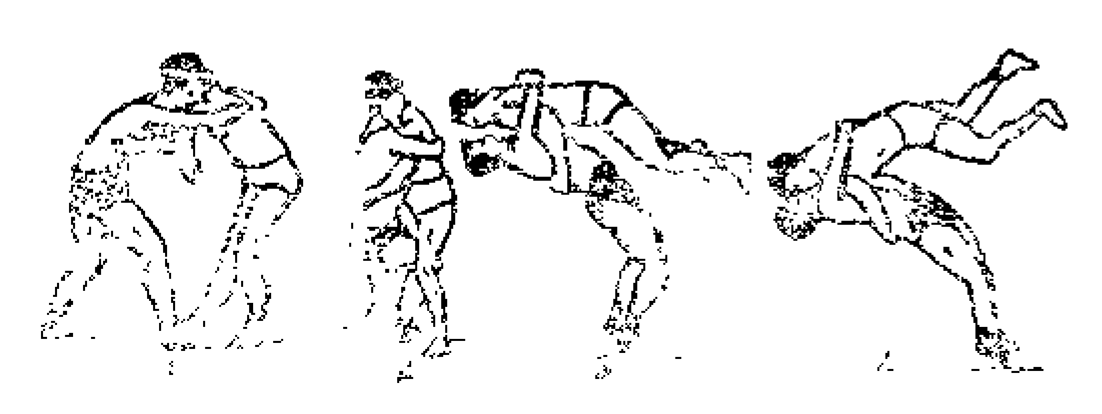
图五十二

（六）向后摔技术

向后摔技术主要是过胸和过桥摔。向后摔的形式很多。它的主要技术是抱握对手的腰、肩颈、臂等部位，上步贴身，然后蹬腿发力，用小腹撞击对手，向后将对手从胸或“桥”上摔过去。

1、正抱躯干向后摔

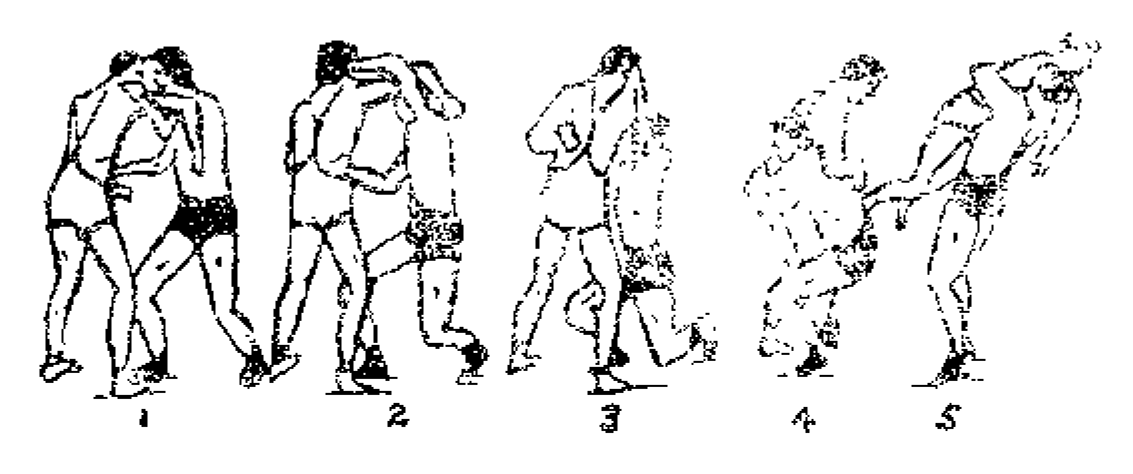
右站立、双手搭扣抱握对手的躯干，上右步、跟左步于对手两脚之间，身体贴紧对手，然后蹬腿发力，用小腹撞击对手，将对手从自己胸上摔过去。



图五十三

2、潜入抱腰向后摔

右站立，用捧臂的左臂架开对手的右臂，降低身体重心，上右步于对手两脚之间，左脚上于对手左脚外侧，头随之潜入对手右腋下（图五十四 4），双手抱腰搭扣，身体贴紧对手，然后蹬腿发力向后摔。

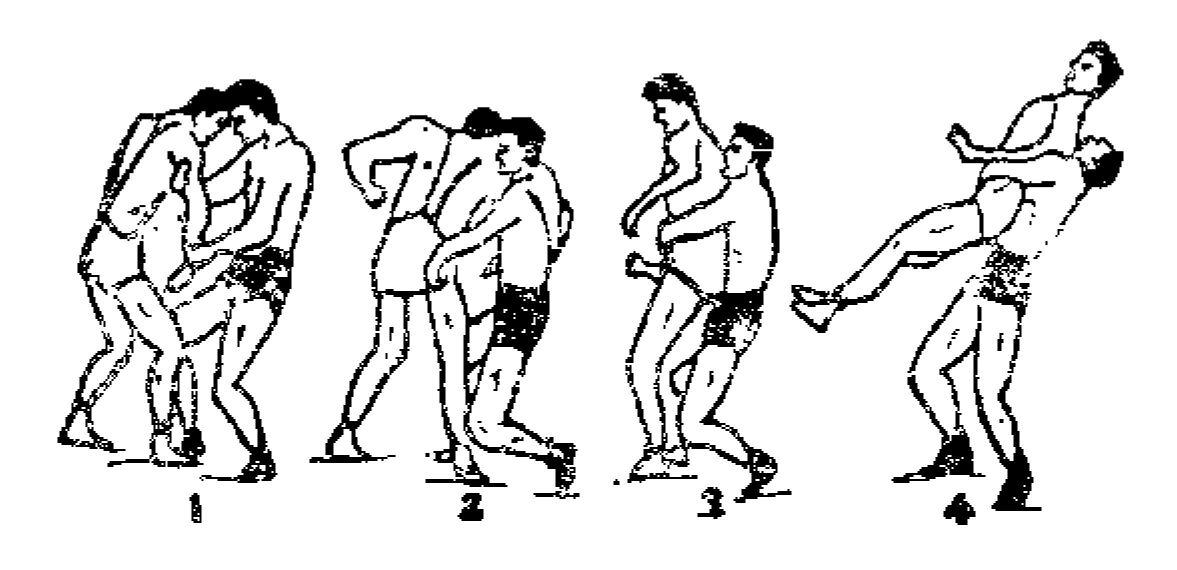


图五十四

3、后面抱腰向后摔

用接臂转移到对手后面，并从后面抱住对手躯干，蹬腿

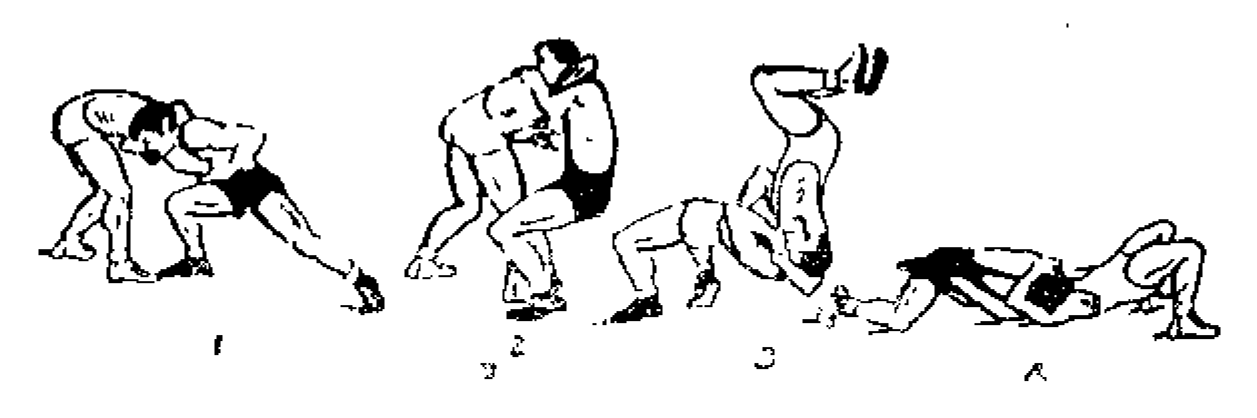
发力向后摔。



图五十五

4、反挟颈潜入向后摔

右臂反挟对手肩颈，左手握对手右臂，先向下压对手头颈，趁对手向上用力时，突然上右步、跟左步，头潜入到对手右腋下，抬头、挺胸腹，发力，右臂下压，将对手从胸上摔过去。

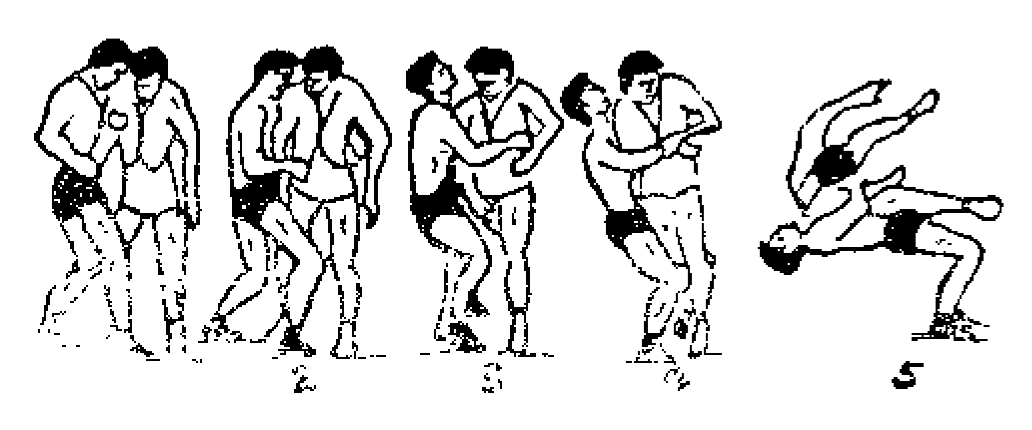


图五十六

5、侧面抱腰向后摔

双手外控制对手右臂，上右步于对手两脚之间，跟右步于对手右脚后侧，对手侧对自己，双手换握搭勾于对手另一

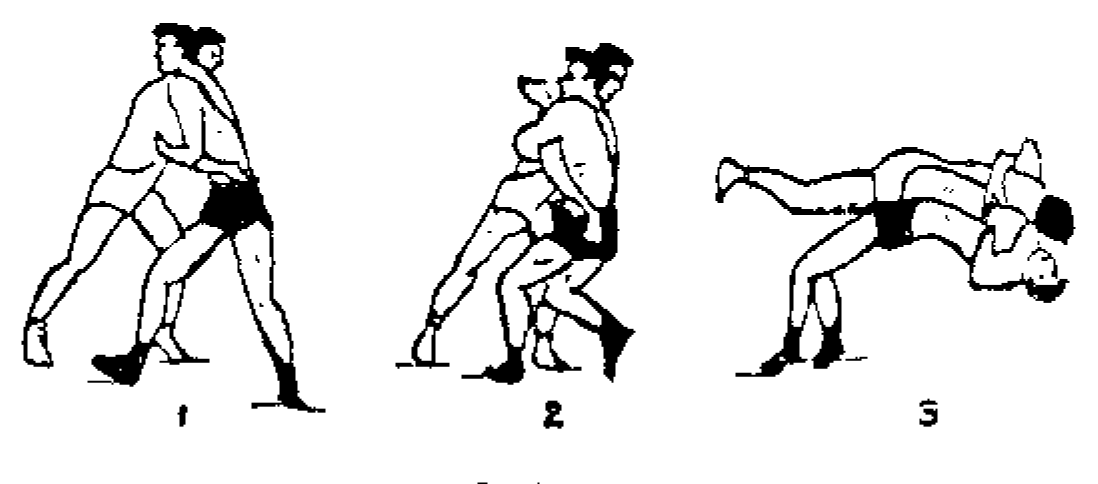
体侧（图五十七 4）接着蹬腿，挺胸腹，抬头将对手从自己胸上摔过去。



图五十七

6、插摔向后摔

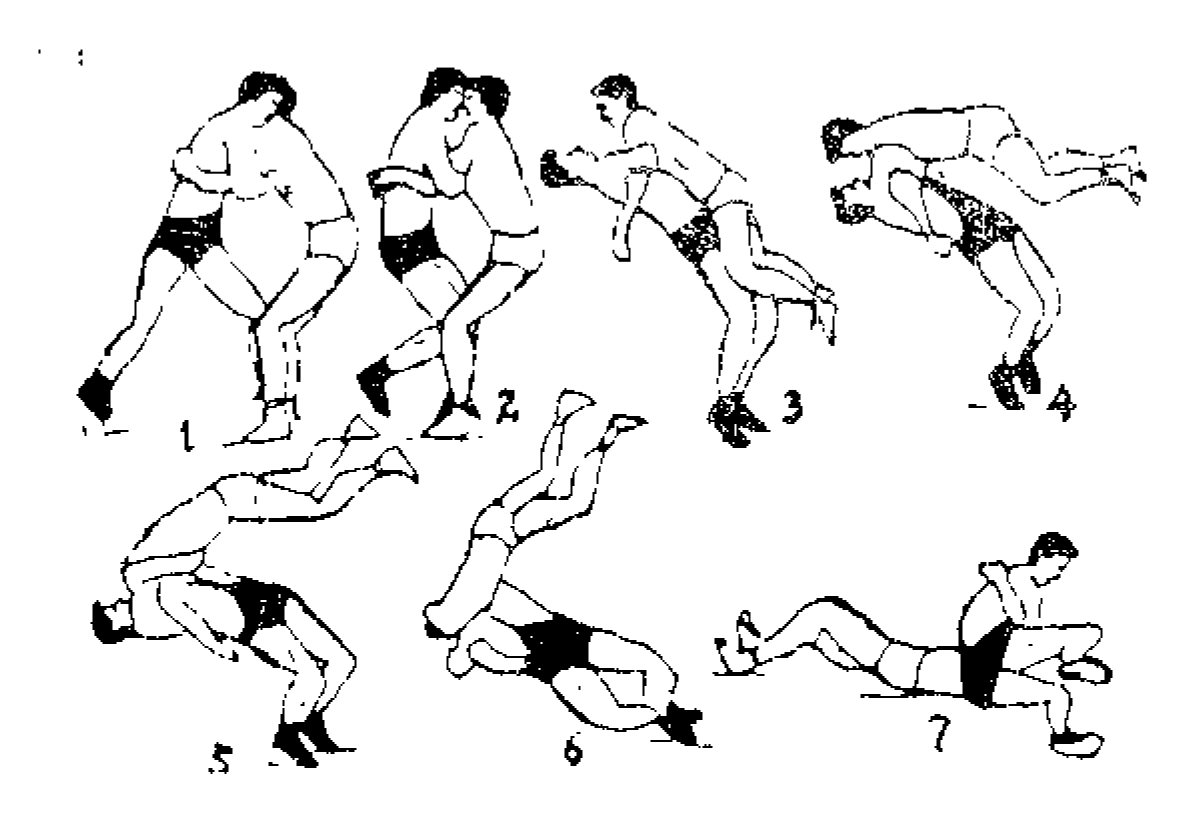
相互握臂互插摔，用左臂锁住对手右臂右手下滑换成抱腰，上步跟步于对手两脚之间蹬腿，挺胸腹发力向后摔。



图五十八

7、锁（圈）双臂向后摔

两臂由外向里圈锁住对手插摔自己的双大臂，然后上步跟步于对手两脚之间，蹬腿发力向后摔，空中转体，过后控制对手。

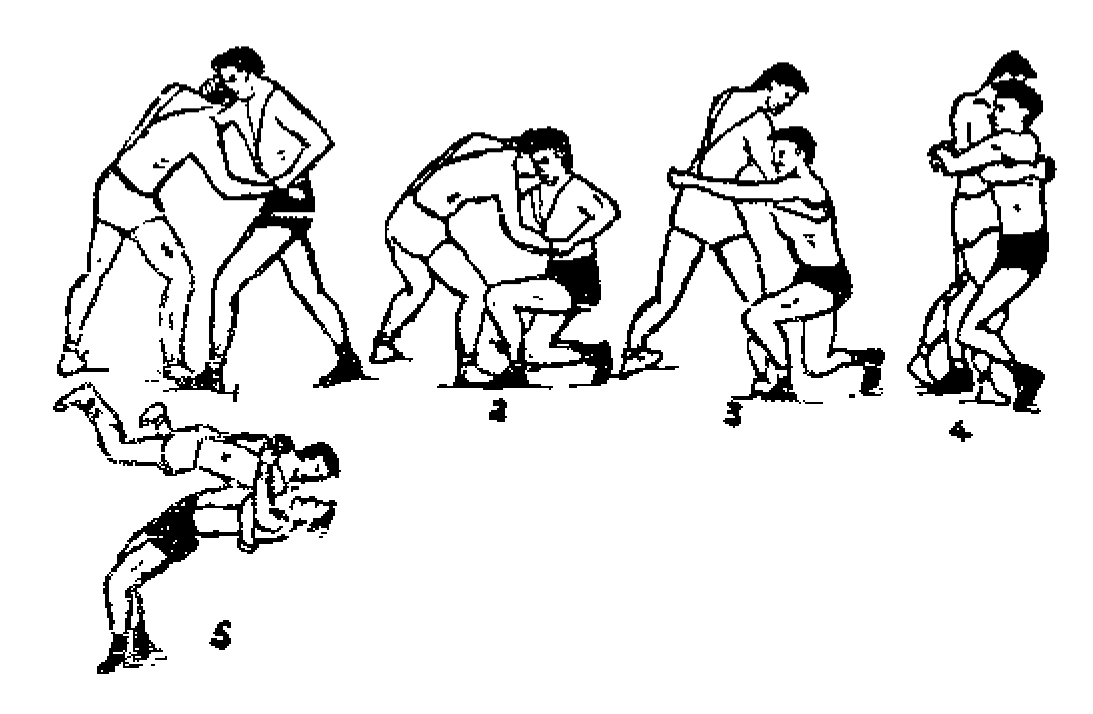


图五十九

各种变换手法的向后摔

8、握颈潜入——捆双臂向后摔

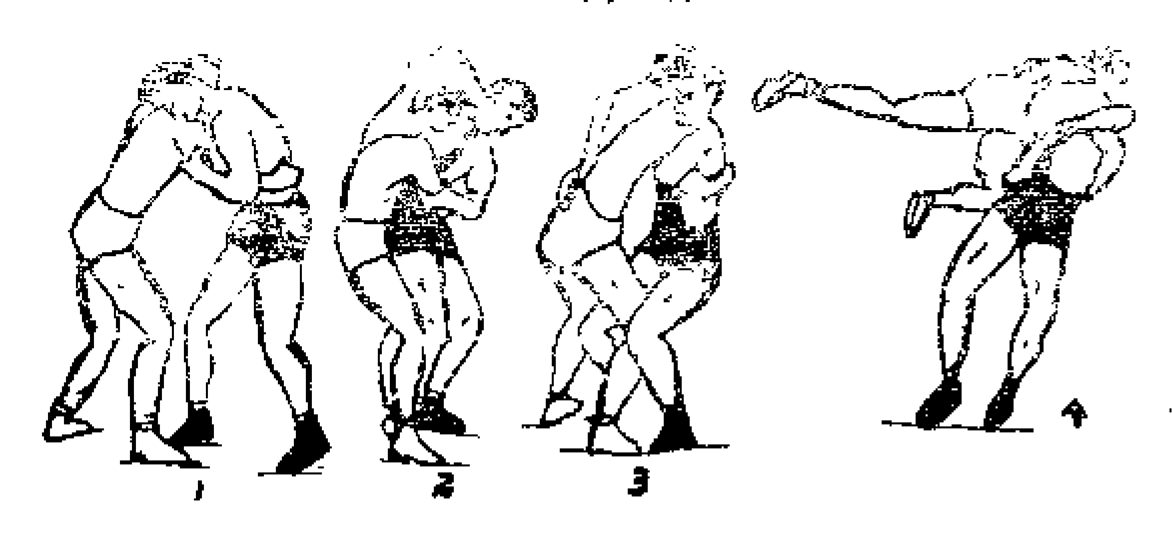
一手握颈，一手握腕，突然降低重心，向下拉压对手，佯装潜入，趁对手抬头右臂插捧时上左脚于对手右脚外侧，右脚上步于对手两脚之间，压小臂贴紧对手，双手搭扣捆住对手双臂，然后蹬腿发力将对手从胸上摔过去。



图六十

9、握臂握摔臂过背—— 锁臂抱腰向后摔

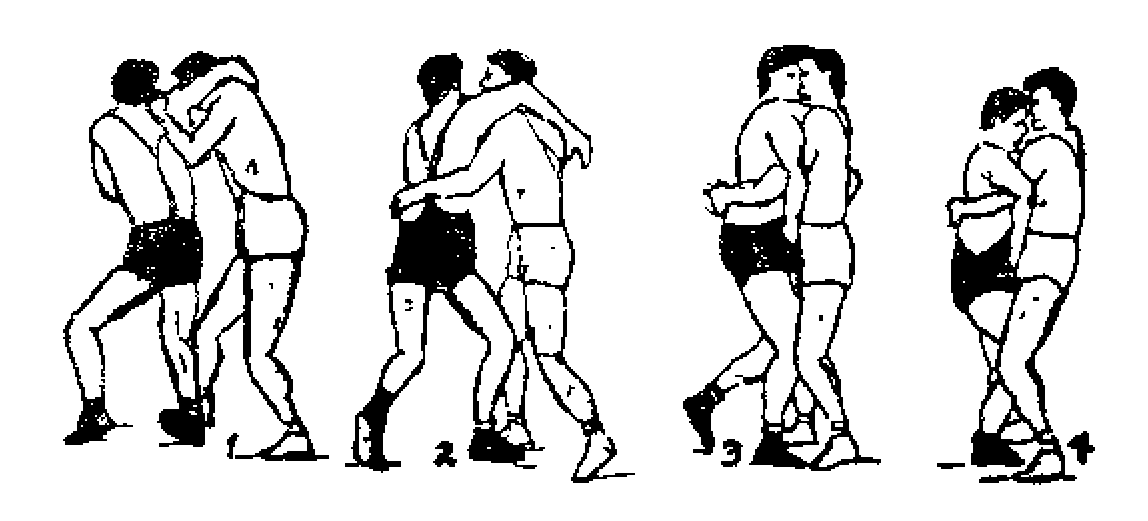
用捧臂背，对手重心向右移，以右脚为轴上左步于对手右腿外，转体变成正面对对手，左臂锁对手右臂，右手换抱腰（图六十一 3），蹬腿发力向后摔。



图六十

10、挟颈过背——锁双臂向后摔

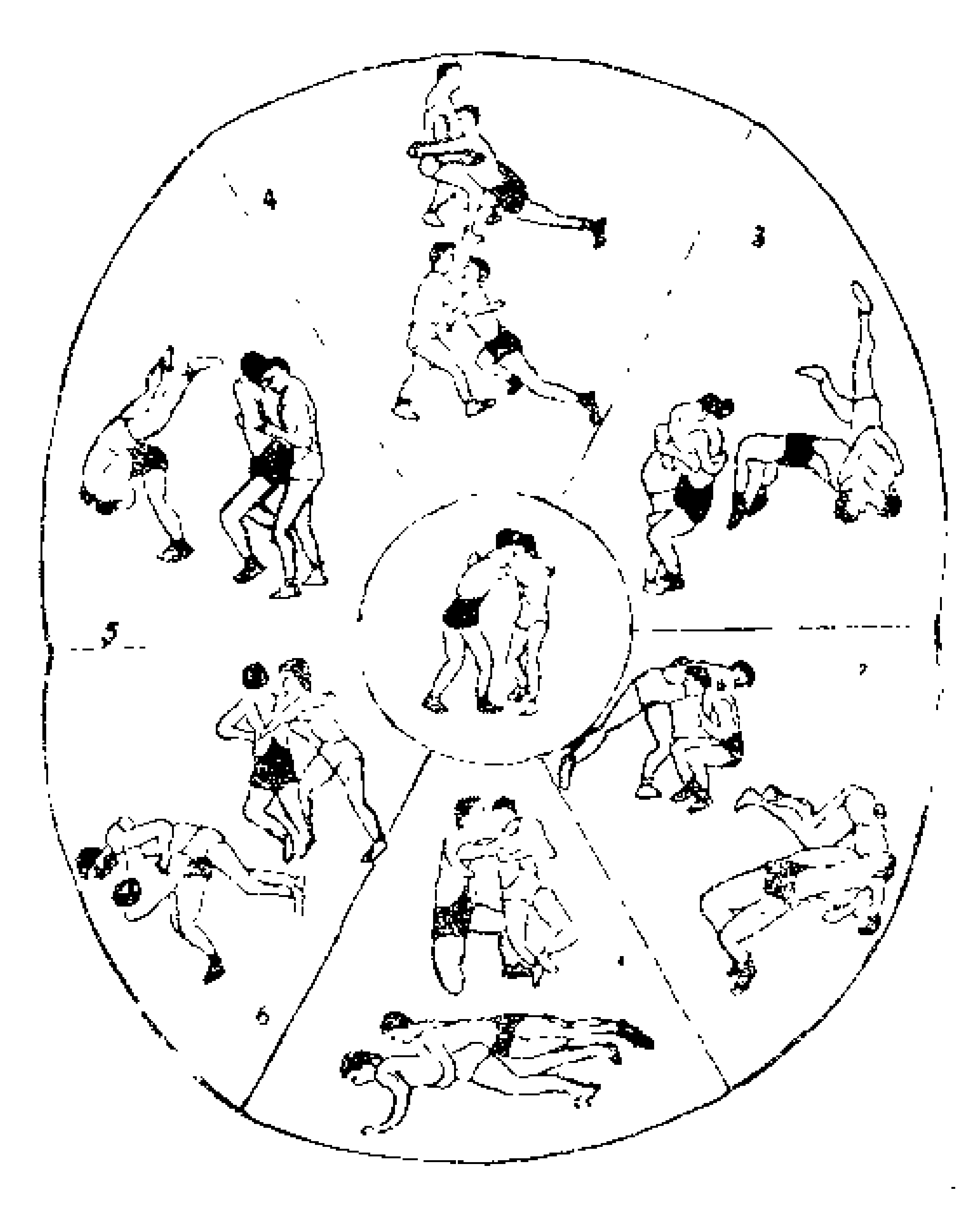
上右步于对手右脚内侧用右边挟颈背，然后突然向右转面对对手，右脚又转向对手两腿间，跟左步贴紧对手，挟颈的右臂从上向下圈锁住对手左臂，左臂也锁住另一臂，蹬腿发力向后摔。



图六十二

古典式摔跤站立摔六种技术

图六十三为古典式摔跤站立摔六种主要技术。



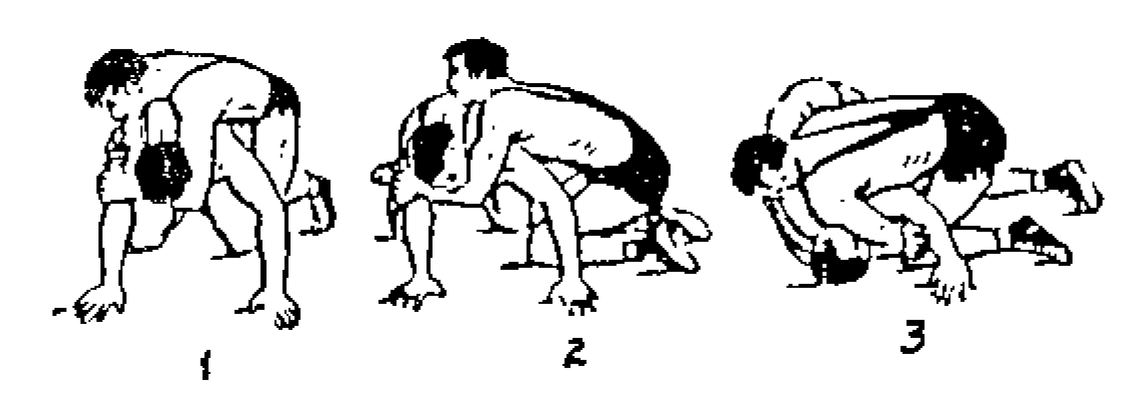
图六十三

1.转移技术　　2.钻扛摔技术　　3.向后摔技术
4.抱折技术　　5.过肩摔技术　　6.过背摔技术

古典式摔跤跪撑技术

1、抱双臂向侧翻

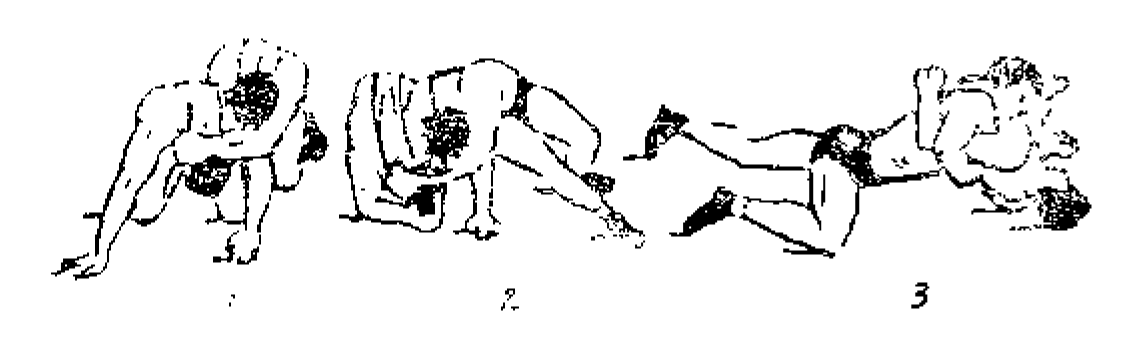
对手高跪撑，自己跪立在对手左侧，左手从对手下颌下通过握住右大臂（肘关节稍上部位），右手先从外面帮助左手控制住对手右臂，然后从身下过去挨着自己左手也握住对手右臂，双手握好后，用肩向侧挤顶对手，两手用力向回拉臂，将对手向侧翻过去。



图六十四

2、杠杆握颈翻

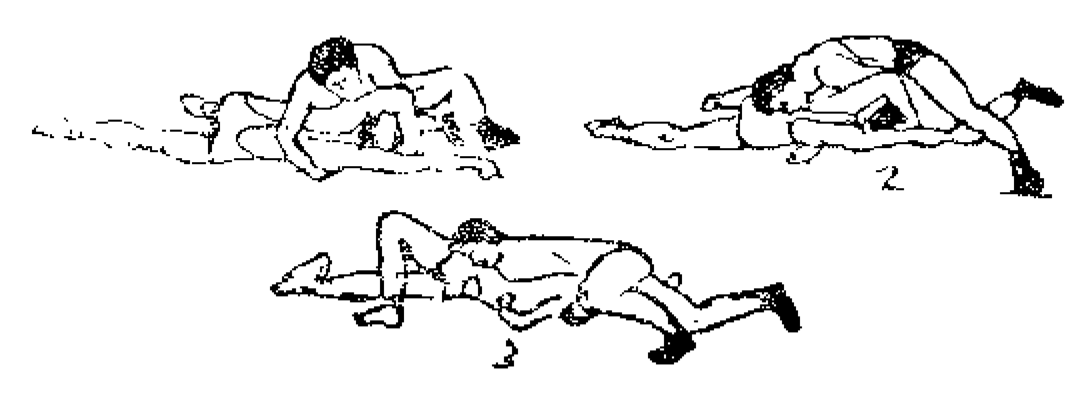
对手高跪撑，自己跪在对手左后面，先用左手握住对手头颈（枕骨下），右手从对手左腋下通过握住自己左小臂，然后左手手腕用力向下回扣，右小臂当杠杆向上撬，使对手向前翻过去，接着控制住。



图六十五

3、里面肩下握颈翻

左臂由对手左腋下由后向前穿过握住头颈，右臂压抱对手的腰（图六十六 1），接着左臂用力撬压对手左肘关节和头颈，两腿沿对手身体纵轴移动向前转，将对手翻过去并控制住。



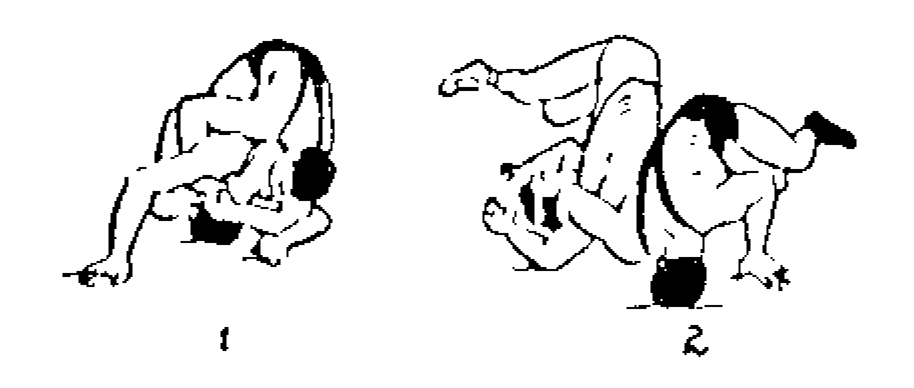
图六十六

4、外面肩下握颈翻

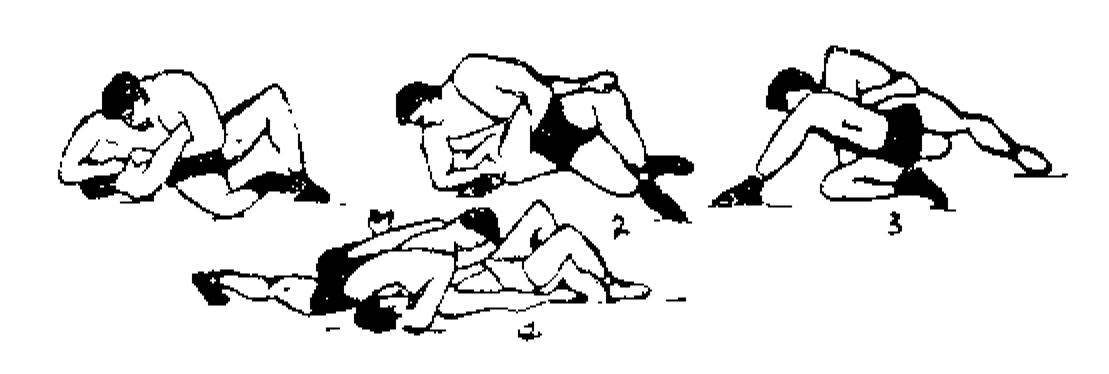
跪立在对手左侧，右手从后向前穿过对手右腋下握住头颈，然后与左手联合，用力向左撬压对手右肘关节部位和头颈，将对手翻过去，并控制住（图六十七）。

5、锁臂压头颈向侧翻

左臂由外向里锁住对手左臂，用右小臂压住对手右肩颈，以对手头为轴，两腿依次移至将对手向侧翻成仰卧或双肩着地（图六十八）。



图六十七



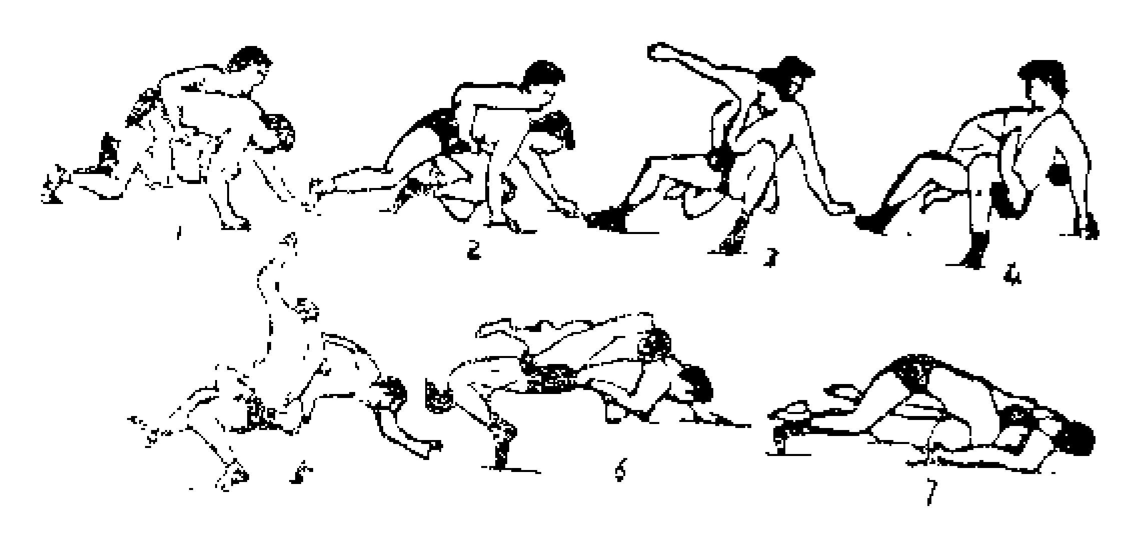
图六十八

6、**翻上**

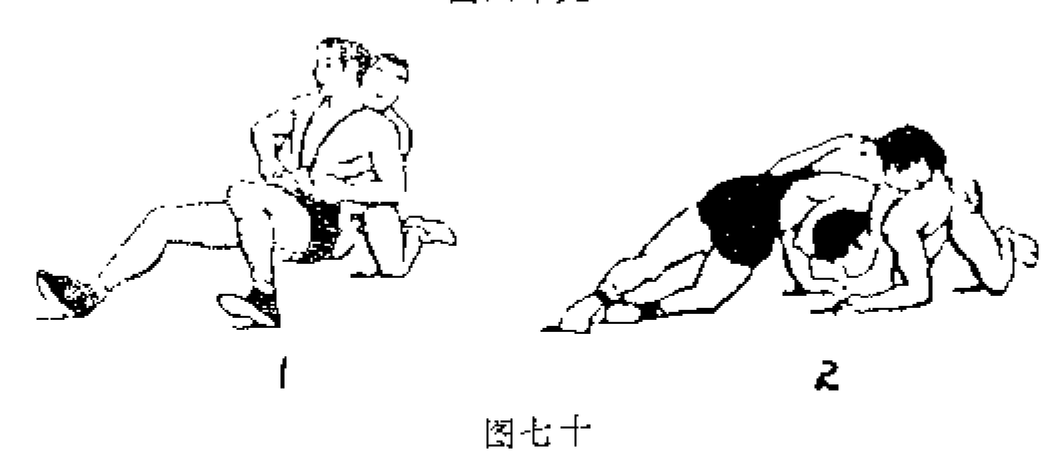
高跪撑，对手在自己左侧，一手或双手抱握自己腰部，先抬起右腿，左腿向侧前迈出（图六十九 3），右大臂挟住对手右大臂，上体向下压对手右肩关节（图六十九 4），左腿继续移动，同时，左手从支撑换握对手腰部，转体翻至对手上面，把持住对手。

7、**翻上**

对手双手搭勾抱握自己腰部，右左脚依次向前移动，右臂挟住对手右臂转体翻至对手上面，与上图六十九不同的是两腿向前移动而不是向侧移动（图七十）。



图六十九



图七十

8、反抱躯干翻

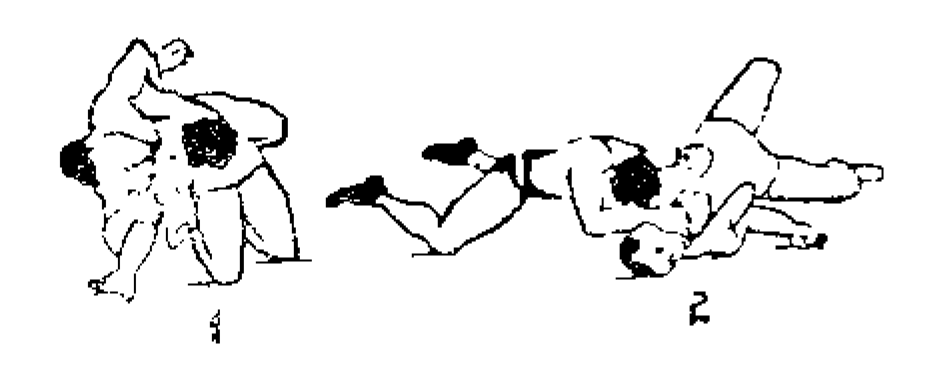
对手俯撑，自己在对手左侧，双手从身下反抱对手，先向自己方向拉对手，然后上提使对手体侧贴在自己胸腹上，蹬腿发力转体，将对手翻过去。



图七十一

9、锁臂扣下颌向侧翻

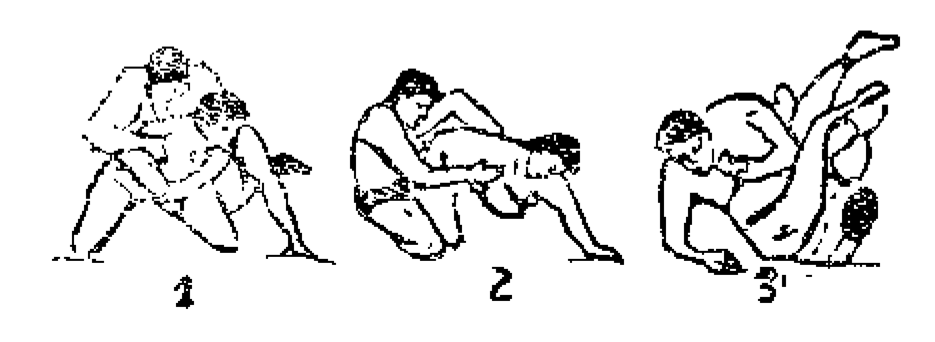
对手高跪撑，跪于对手左侧，用左臂锁住对手右臂，然后突然身体从对手身后移到右侧，并成俯卧，左臂锁紧对手左臂，右手换扣对手下颌，使对手向侧翻过去。



图七十二

10、身下拉臂翻

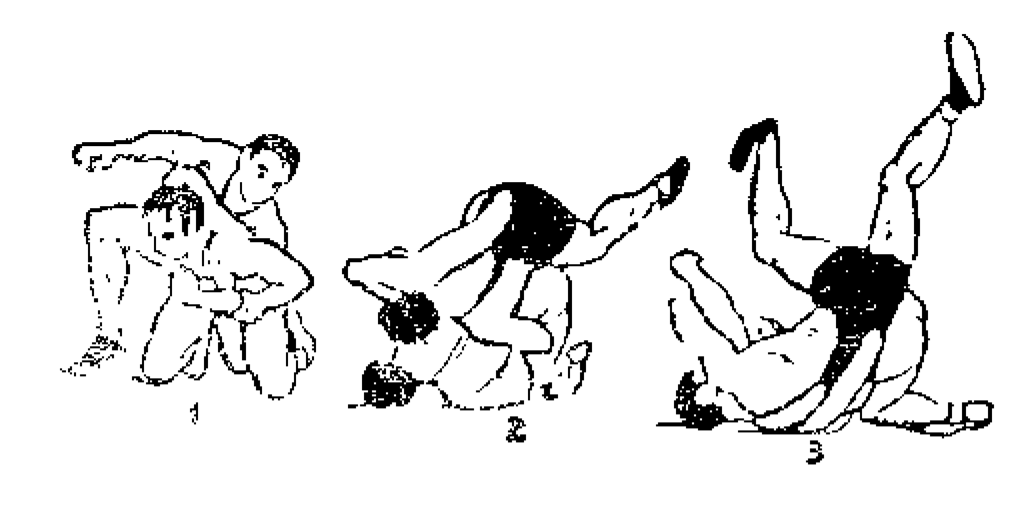
高跪撑，先用右大臂拥回对手右大臂，左手立即从身下握住右手腕，然后用右腕挡住对手右大腿（图七十三 2），右手推住对手肩，左手用力向右拉翻对手。



图七十三

11 单突臂翻

高跪撑，对手跪立于右侧，左手抱腰，右臂锁自己右臂，自己用左手握住对手左小臂或手腕，左臂挟住对手左大臂（图七十四 1），移动左腿与右腿靠近，向左倒体提臂，同时，右臂向上后撩对手右臂，将对手从自己身上掀过去。



图七十四

12、双夹臂翻

面对面跪撑，对手双手抱握躯干，自己双臂由前向后挟住对手两臂肘关节以上部位，并双手搭勾联合，上右（左）腿、头从对手右（左）胸下出来，蹬腿、抬头、挺胸将对手翻过去控制在桥上。

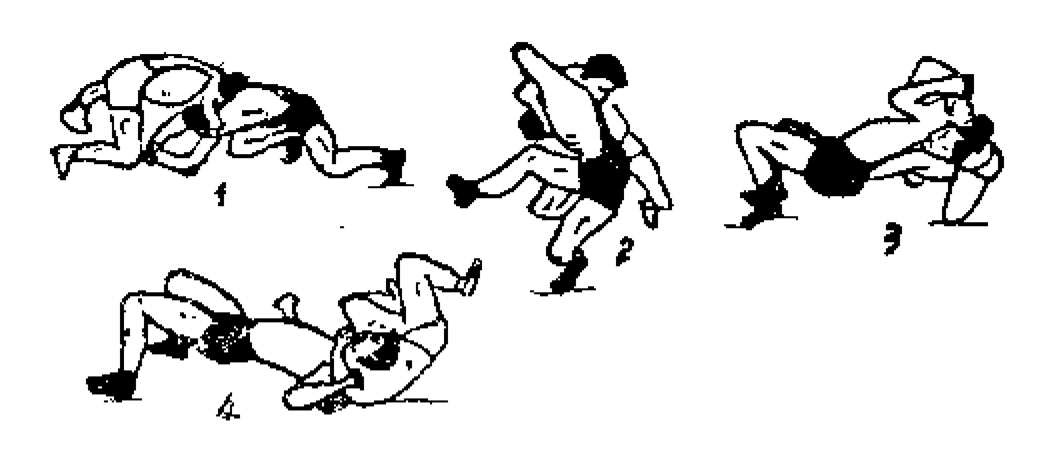


图七十五

13、握臂夹臂翻

跪撑开始，对手右臂反挟颈，左手握自己臂，先用自己的右臂夹住对手左臂肘关节以上部位，左手握对手反挟颈的右大臂、上左步、跟右步、两脚靠近，然后蹬腿抬头，挺胸

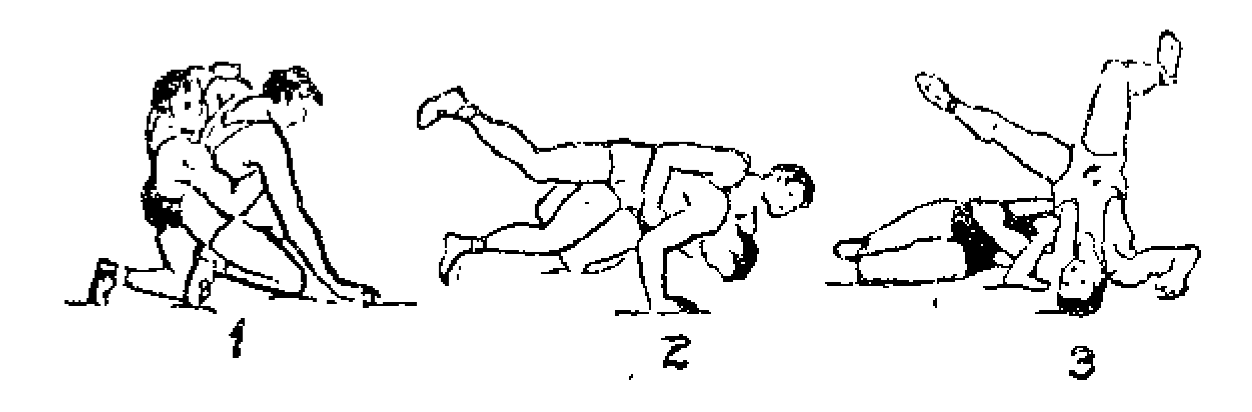
腹将对手翻成仰卧。



图七十六

14、锁臂抱腰向前翻

高跪撑，左臂锁对手左臂，右手后抱腰，然后向锁臂方向向前用力，右臂上提也向前用力，蹬腿、挺腹将对手翻过去，并控制对手。



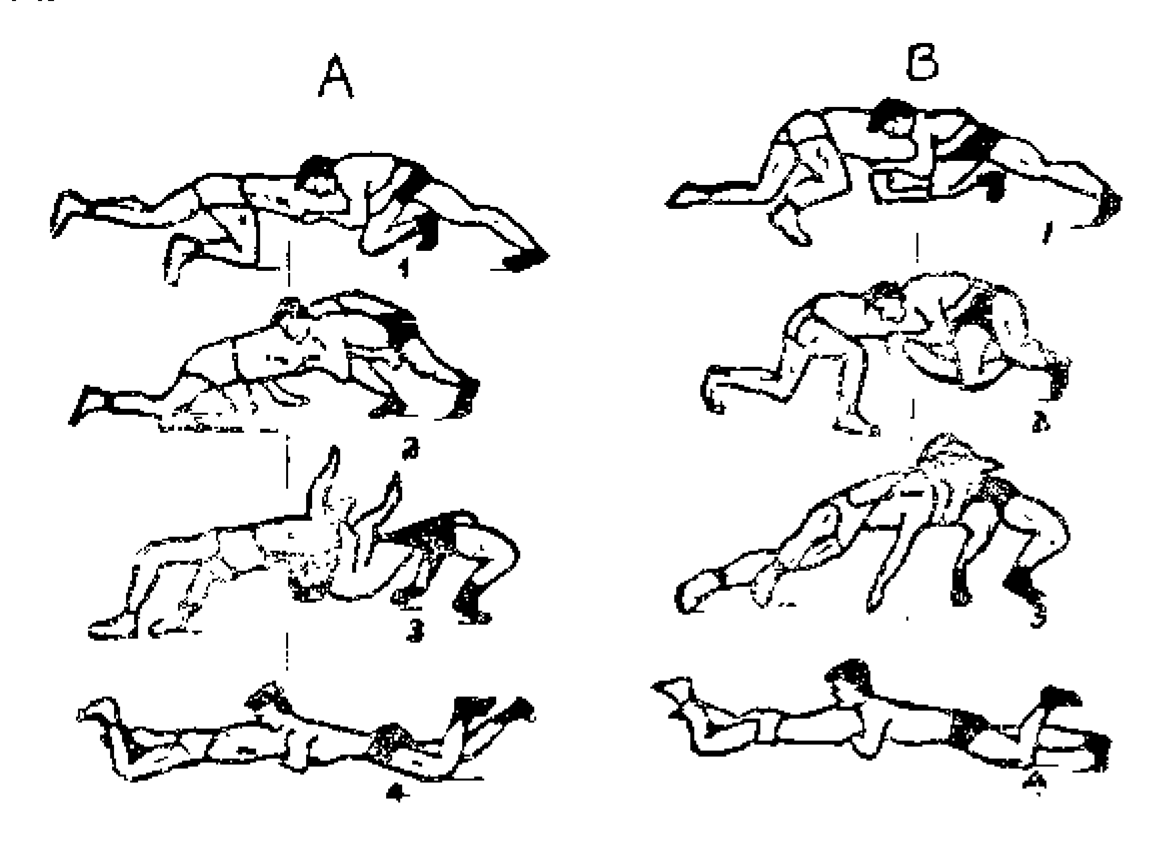
图七十七

15、前面反翻肩颈向左、向右滚桥翻

图七十八A为前面反握肩颈向左滚桥翻，B为前面反握肩颈向右滚桥翻。

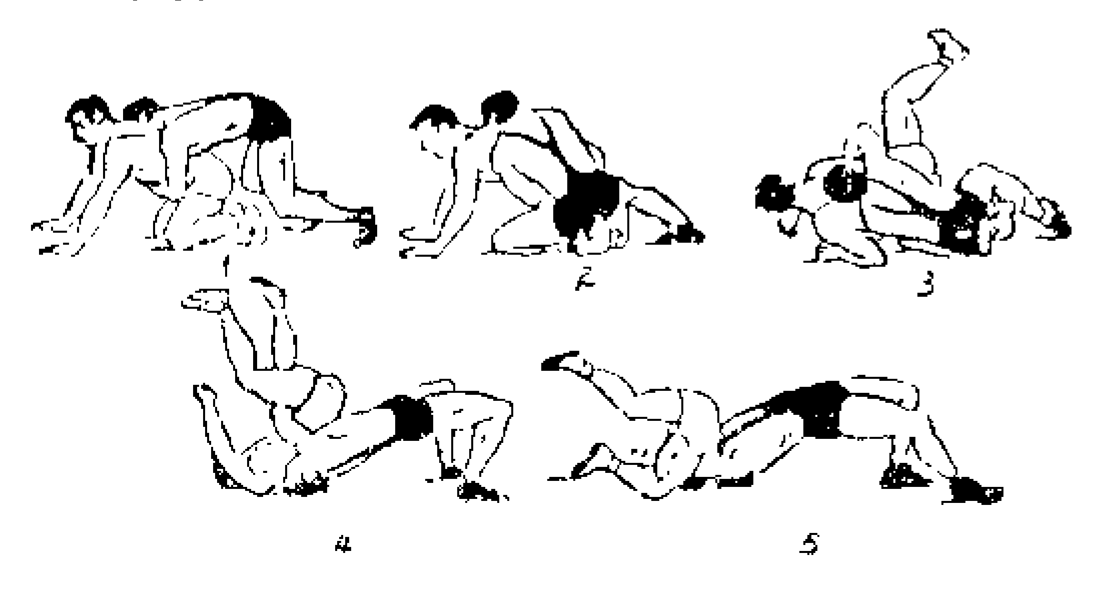
从跪撑或跪立开始，右臂反握对手肩颈，先将对手身体向前拉长或拉成俯撑，用左（右）臂逼直或拉直对手右臂，然后两手搭勾，上右（左）步，背左（右）步，向没有或失

去支撑的方向做左（右）滚桥翻对手。



图七十八

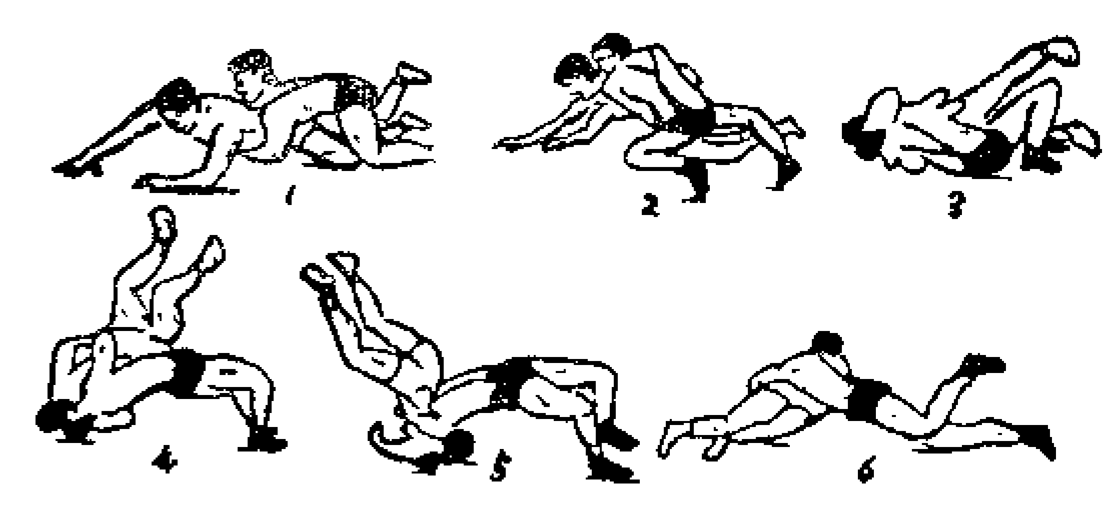
16、高跪撑后抱腰滚桥翻



图七十九

17、后抱腰滚桥翻

图七十九是对手高跪撑开始的后抱腰滚桥翻，图八十是对手俯撑开始的后抱腰滚桥翻都是在对手后面双手抱紧对手腰部，向左用力，上左大腿于对手腹下，头压对手的肩胛部位，使对手左臂不能继续支撑，然后仰头，挺胸腹蹬腿做“桥”，将对手从桥上翻过去。



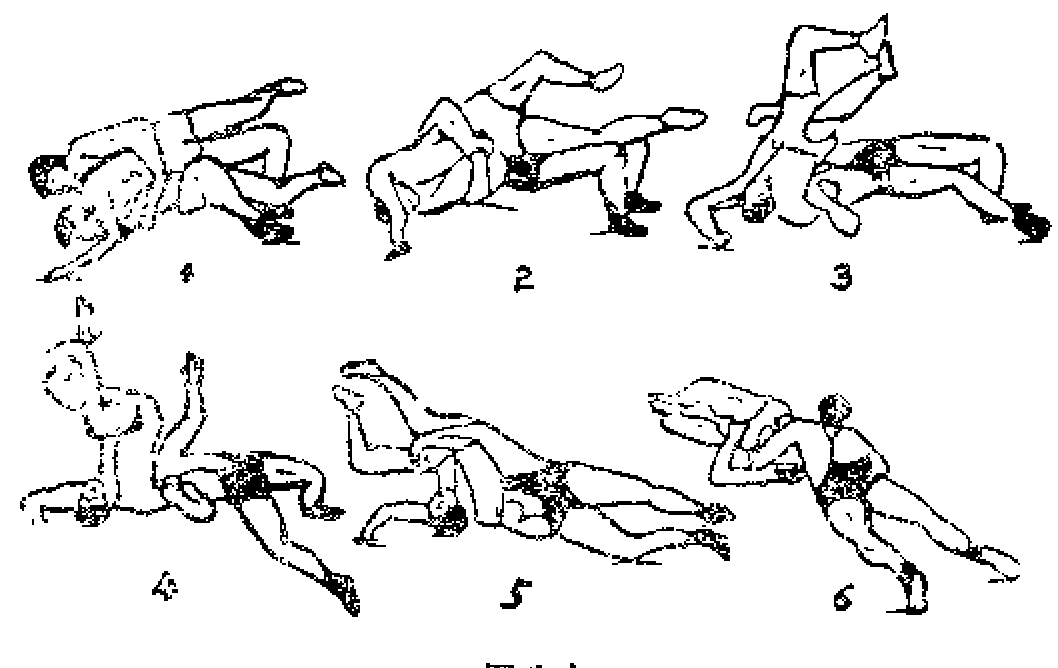
图八十

18、捆单臂滚半桥翻

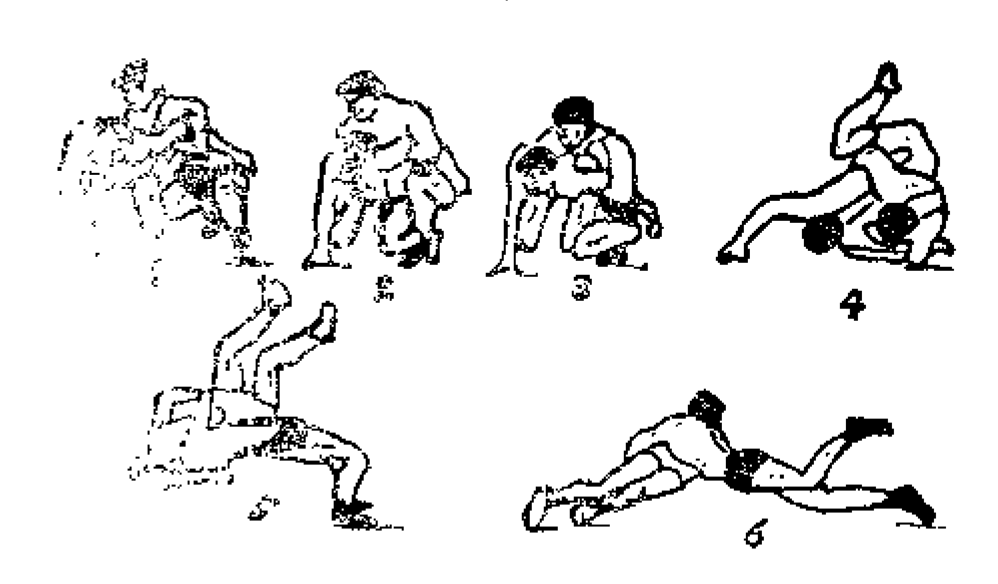
捆对手右臂，双手在对手腹下搭勾，然后向对手被捆臂的无支撑方向滚半桥（头和单肩着地），待对手翻过后，身体向回转，控制对手（图八十一）。

19、锁臂抱腰滚桥翻

对手高跪撑，自己跪立于对手左侧，左臂锁握对手左臂，右手抱握对手的腰，然后上左腿于对手腹下（图八十二3），向锁臂的方向做滚桥腰。



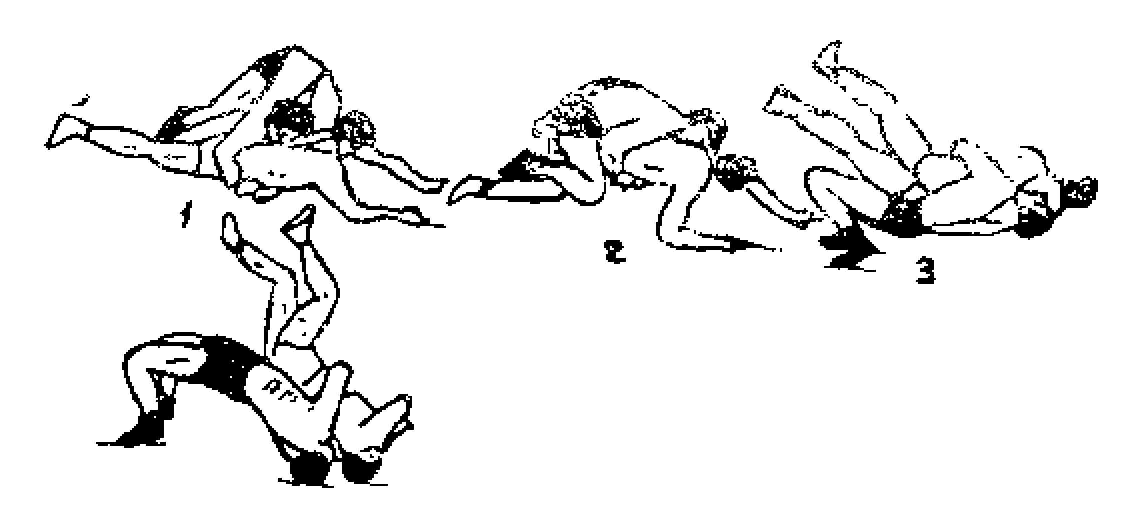
图八十一



图八十二

20、后抱腰左右滚桥翻——战术滚桥

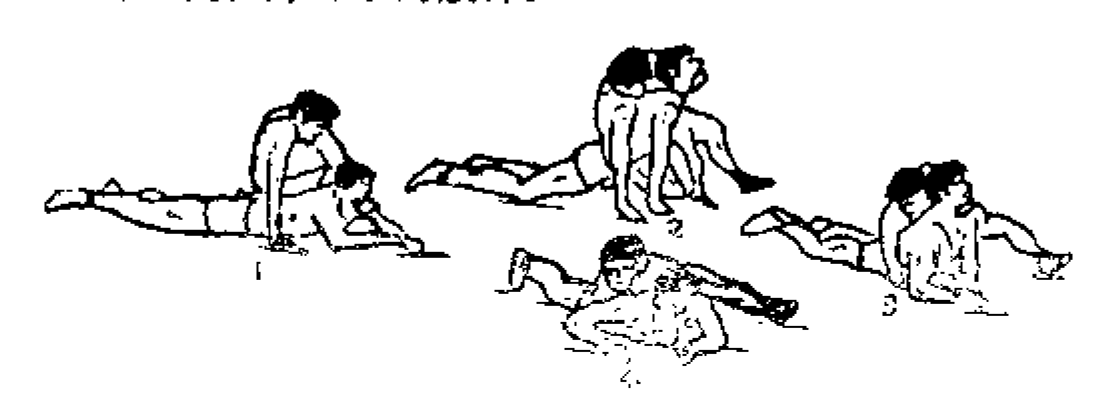
对手俯撑、双手抱好对手腰部，先向左用力准备做滚桥翻，对手向右移动重心，突然改变用力方向，向右做滚桥翻，将对手从桥上滕过去。



图八十三

21、如何后抱腰

对手俯撑，自己跪立于对手左体侧，对手腹部贴地，不让抱握，这时用左手或左小臂向上向后抬对手下颌，使对手抬头、挺胸（图八十四 2），接着右手从对手腹下插进与左手搭勾，抱握好对手的腹部。

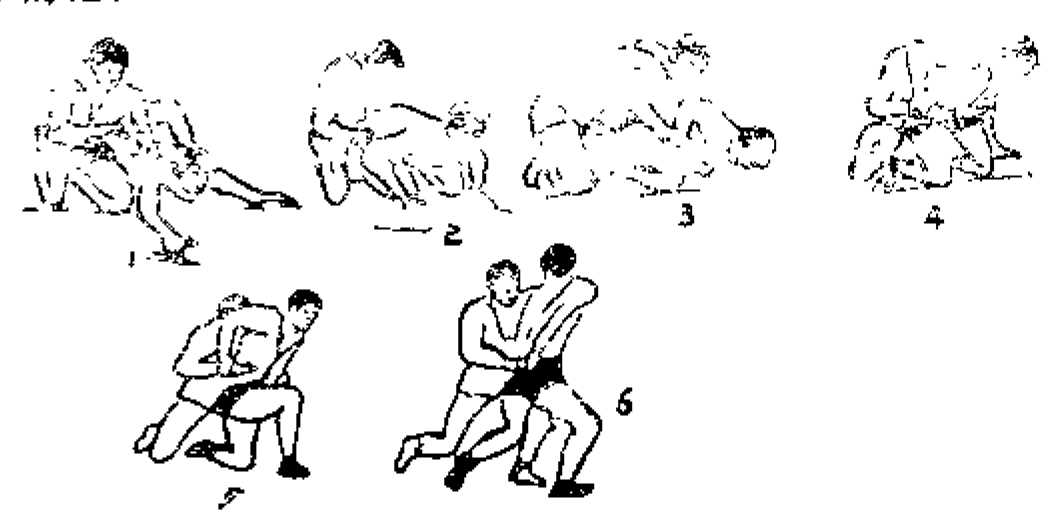


图八十四

22、后抱腰滚桥防守与反攻之一——握双腕跪立转身

高跪撑，对手在后面双手抱握腰腹时，身体回缩，身体两侧与大腿挤紧，双臂也回缩与身体两侧贴紧（图八十五 2），不让对手双手插入腹下，然后突然抓住对手同名臂的双手腕，不让其搭勾、跪立起、上右步、转身起立，逃脱对

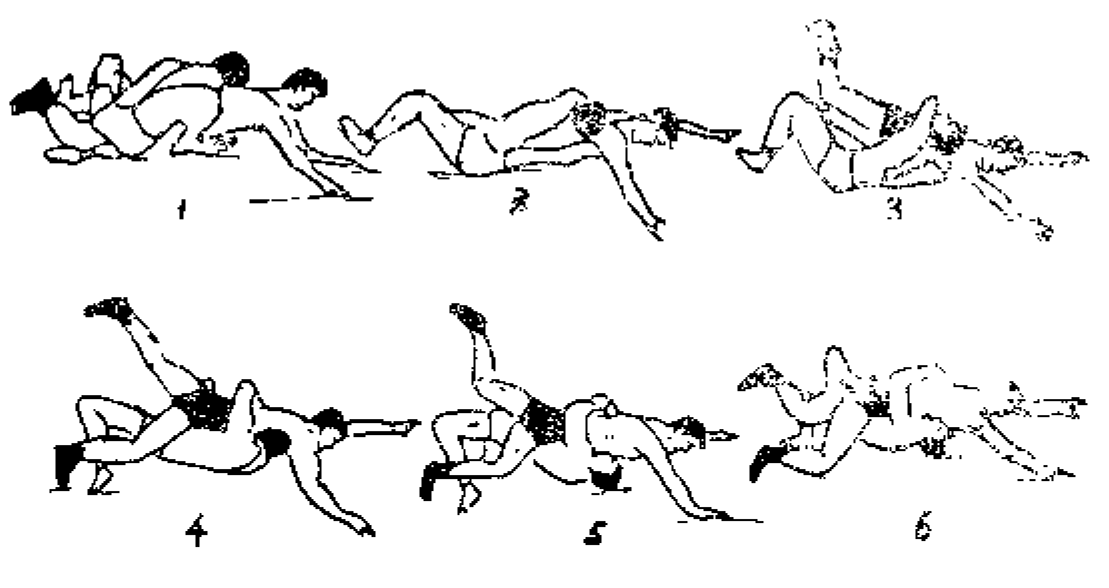
手的抱握（图八十五 6）。



图八十五

23、后抱腰滚桥防守与反攻之二　双腿依次迈桥

对手用滚桥时，身体前撑，胸部贴紧垫子，当对手后仰准备起桥时，双腿依次从对手身上迈过去（图八十六 4—6），反控制对手。

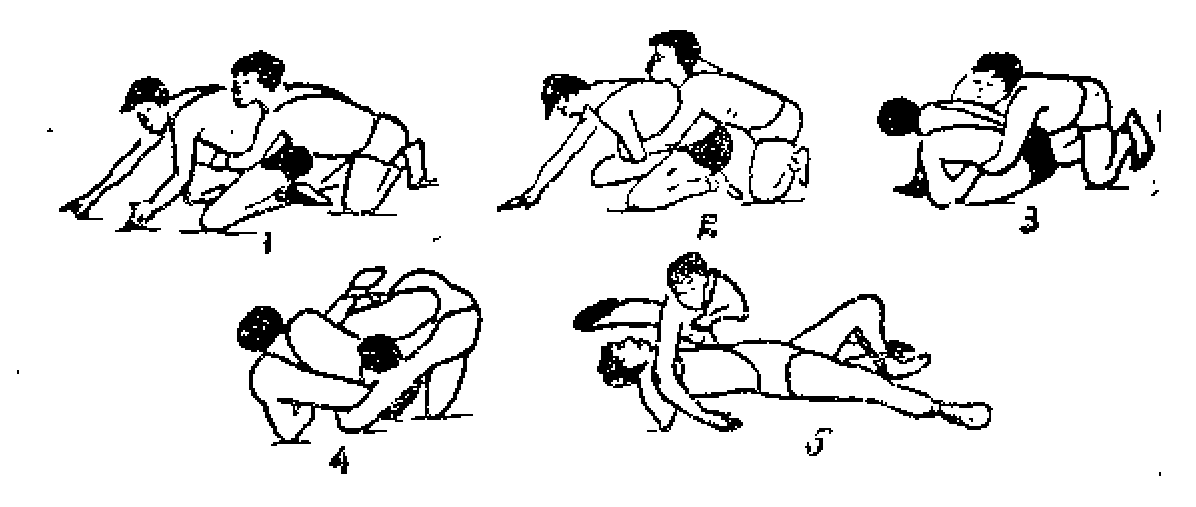


图八十六

24、后抱腰滚桥防守与反攻之三——握腕夹臂翻

对手从后面抱握好自己腰腹部时，用左手握住对手左手

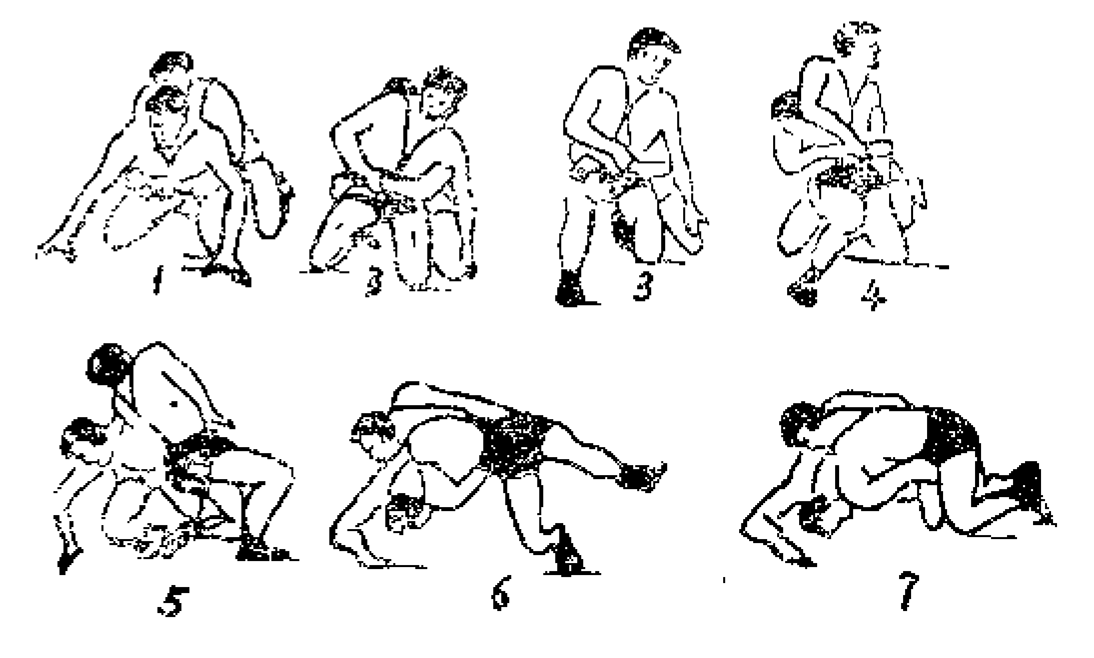
腕（或夹住左臂），上左腿，向左倒体，将对手从自己身上翻过去，并控制住对手。



图八十七

25、后抱腰滚桥防守与反攻之四——翻上

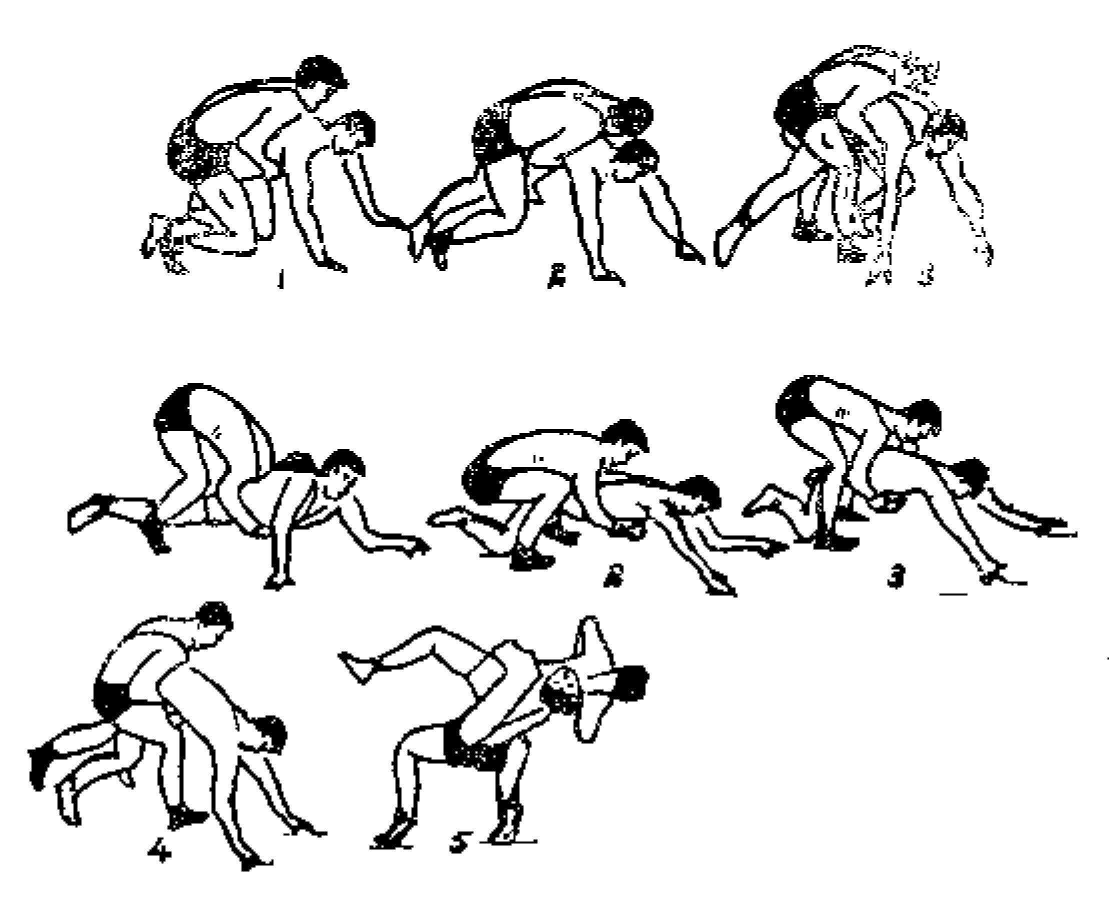
对手从后面双手抱好腰腹时，抬上体跪立，用右手握住对手左腕，上右步（图八十八 3），左臂挟住对手左大臂，并伸向对手腹部，身体继续向前移动，并向左转体，用杠杆力压下对手的左肩（图八十八 6），翻上来控制对手。



图八十八

26、正抱提向后摔

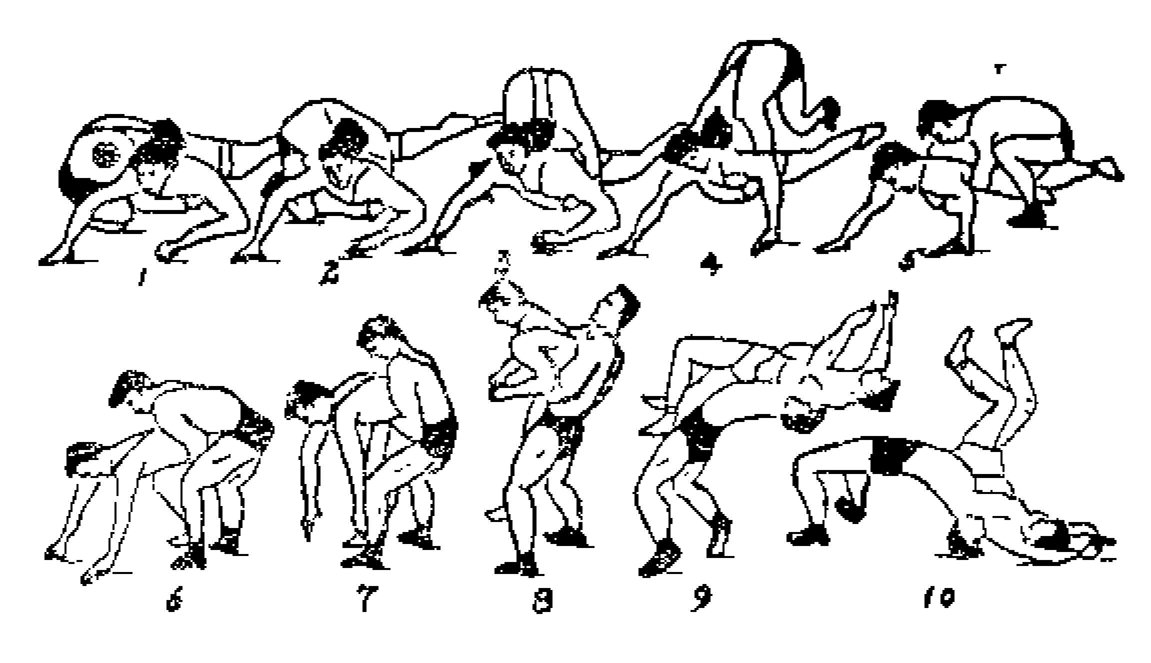
对手高跪撑或俯撑，从对手后面双手搭勾抱提好对手腰腹部，左脚在对手两大腿之间，右脚在对手右大腿外侧，勒紧对手先向自己斜上方（对手后上方）拉，然后左腿从对手两腿间迈出来，将对手提离地面，向后摔。



图八十九

27、左右正抱提摔

对手俯撑跪在对手右体侧，双手搭勾在对手腹下，先向右用力，准备做滚桥翻或抱提，对手身体重心左移，突然从对手身上跳到左侧，抱提起对手向后摔。



图九十

28、反抱提向后摔

对手高跪撑或俯撑（图九十一 1和下1），在对手左侧，双手搭勾反抱对手腰部并勒紧，向自己斜上方提拉，跪立左腿进入对手腹下，抬上体，同时蹬腿起立，把对手提离地面向后摔。

29、锁提单臂反抱提向后摔

对手高跪撑，先用左臂从前向后挎起对手左大臂，右手抱握腰，并向自己方向用力，然后右手也从抱腰换握其左臂，把对手上体提起，突然下降重心，左腿置于对手的胸腹下，双手换成反抱腰，将对手抱起向后摔（图九十二）。



图九十一

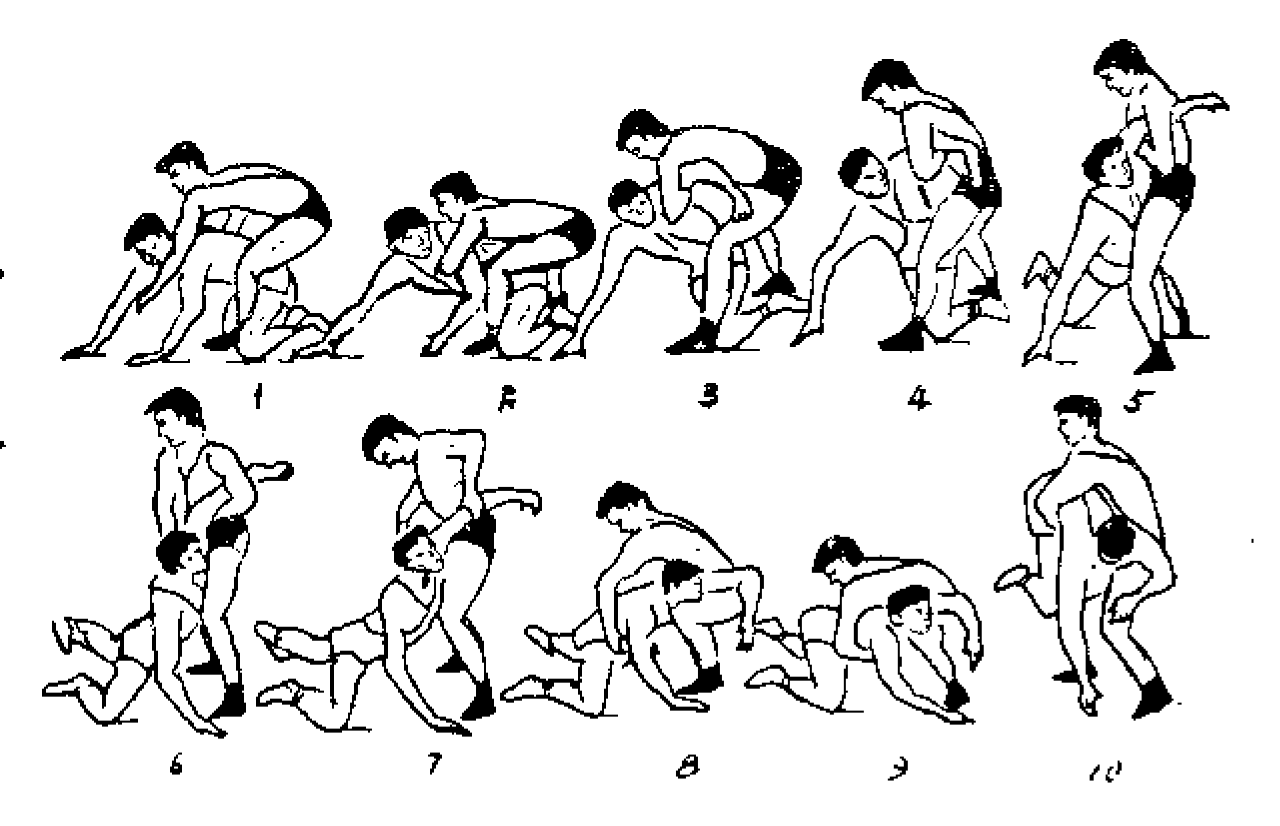
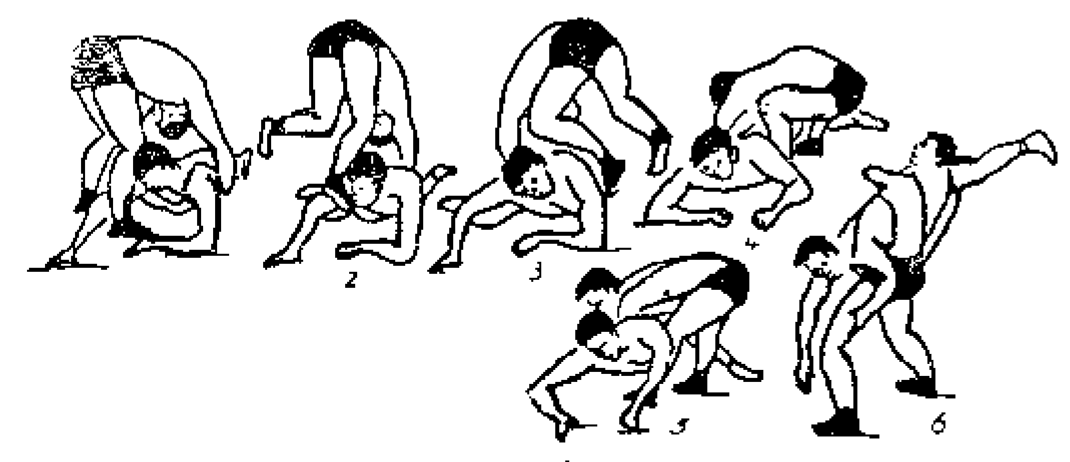


图 九 十 二

30、左右反抱提向后摔

左右反抱提向后摔是反抱提摔的变换手法形式之一，也是战术抱提的一种。

对手俯撑，站在对手右侧，双手反抱对手腰腹部（图九十三 1），并向对手左侧用力上提，对手左移重心，这时突然从对手躯干右边跳到左边（图九十三 2－4），用反抱提将对手提起来，向后摔。

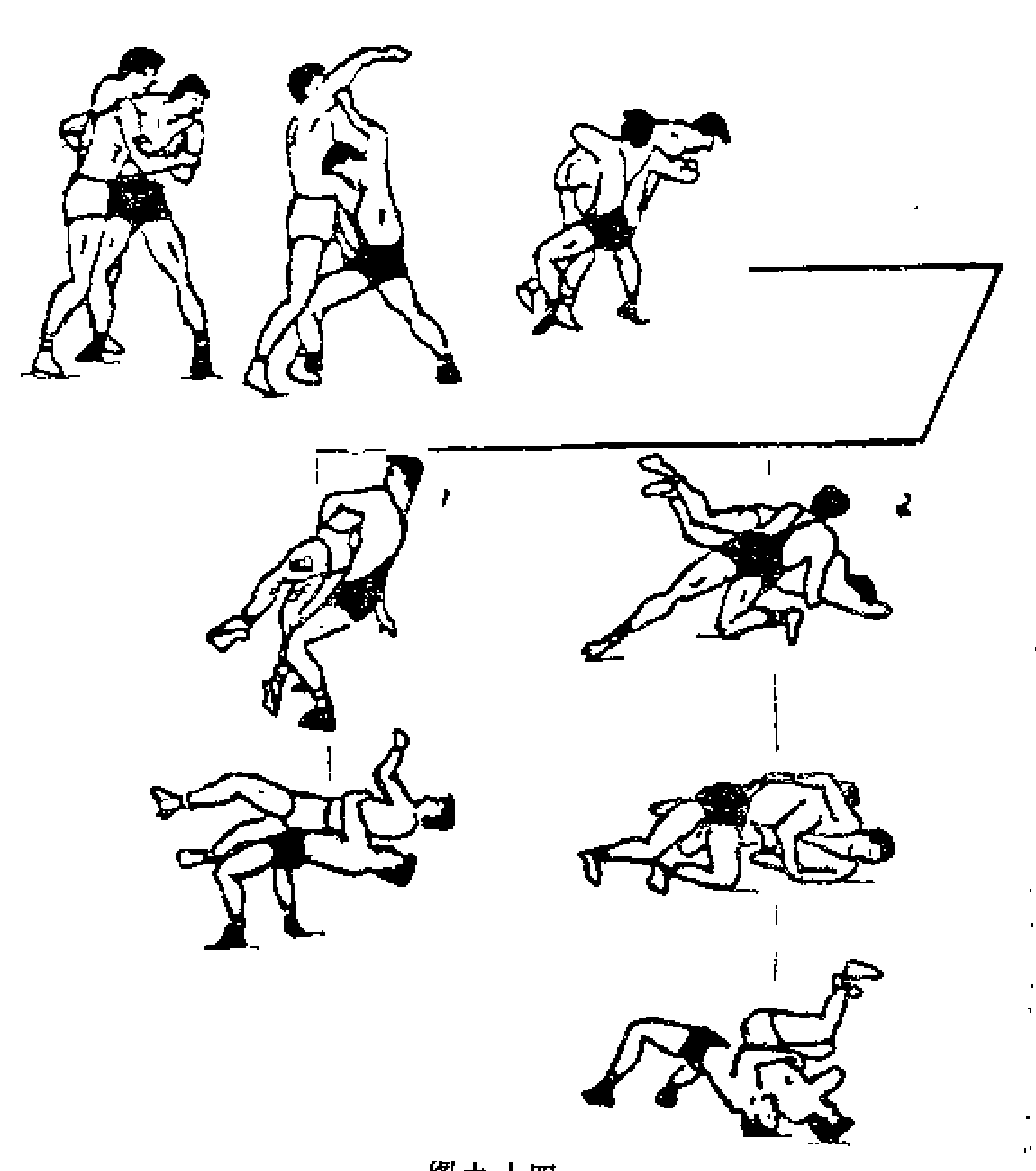


图九十三

古典式摔跤连接技术

1、站立转移接向后摔或接跪摔

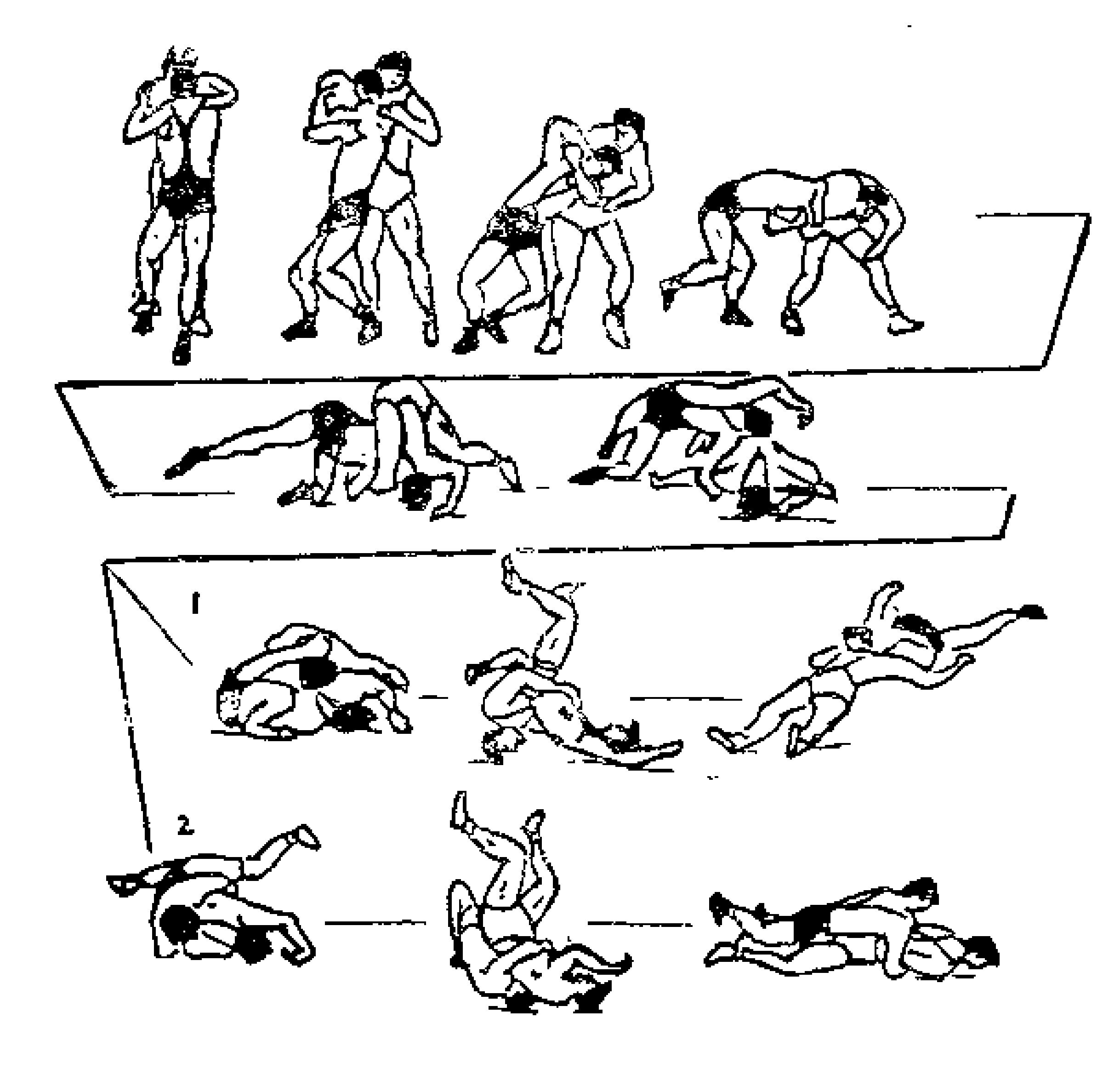
图九十四为推臂潜入转移，转移后连接向后摔（图九十四 1），接滚桥翻（图九十四 2）。



图九十四

2、站立转移接跪撑

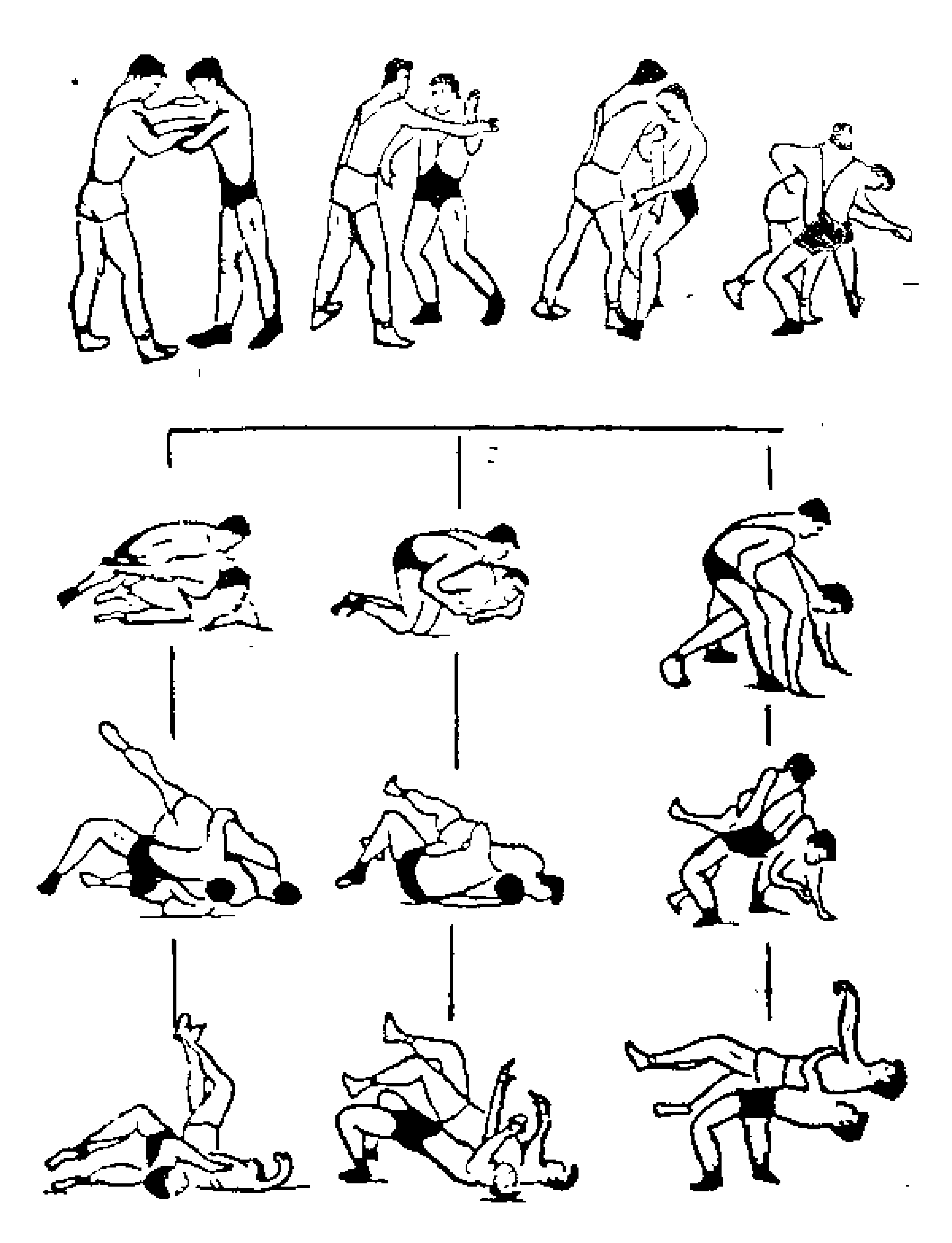
图九十五为转移接跪撑技术。后倒背转移接握臂抱腰向前翻（图九十五 1）；接抱腰滚桥翻（图九十五 2）。



图九十五

3、站立转移接跪撑或接抱提摔

图九十六为转移后连接两个跪撑技术及一个抱提摔技术。绕臂转移接捆单臂过半桥翻（图九十六左）；接捆臂滚桥翻（图九十六中）；接正抱提向后摔（图九十六右）。

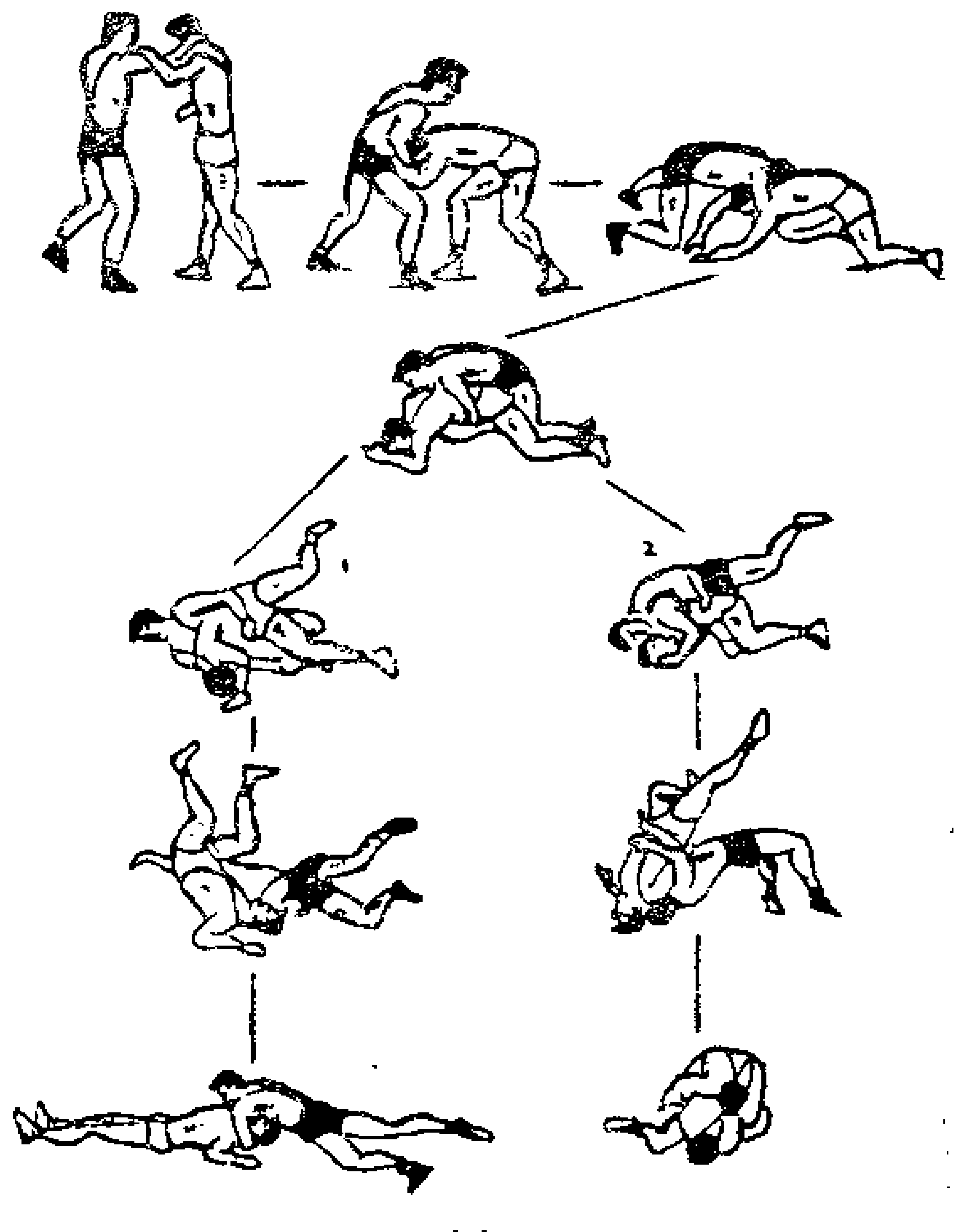


图九十六

4 站立转移接跪撑

图九十七为转移接跪撑技术，反挟颈向后转移接捆臂过

半桥翻（图九十七 1）；接滚桥翻（图九十七 2）。



图九十七

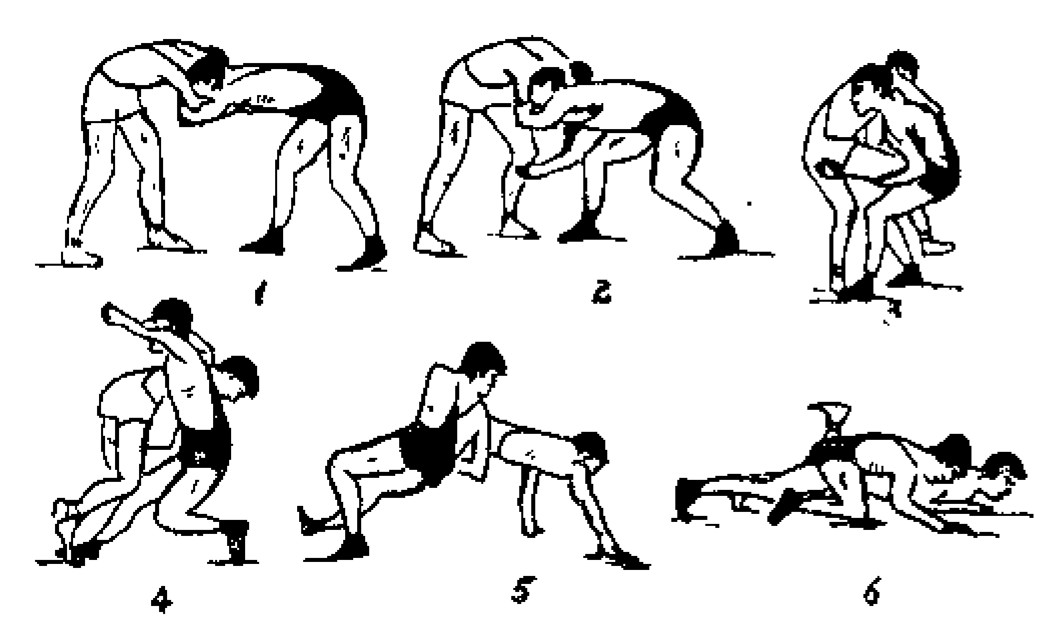
自由式摔跤

自由式摔跤站立技术

（一）转移技术

1、抱单腿转移

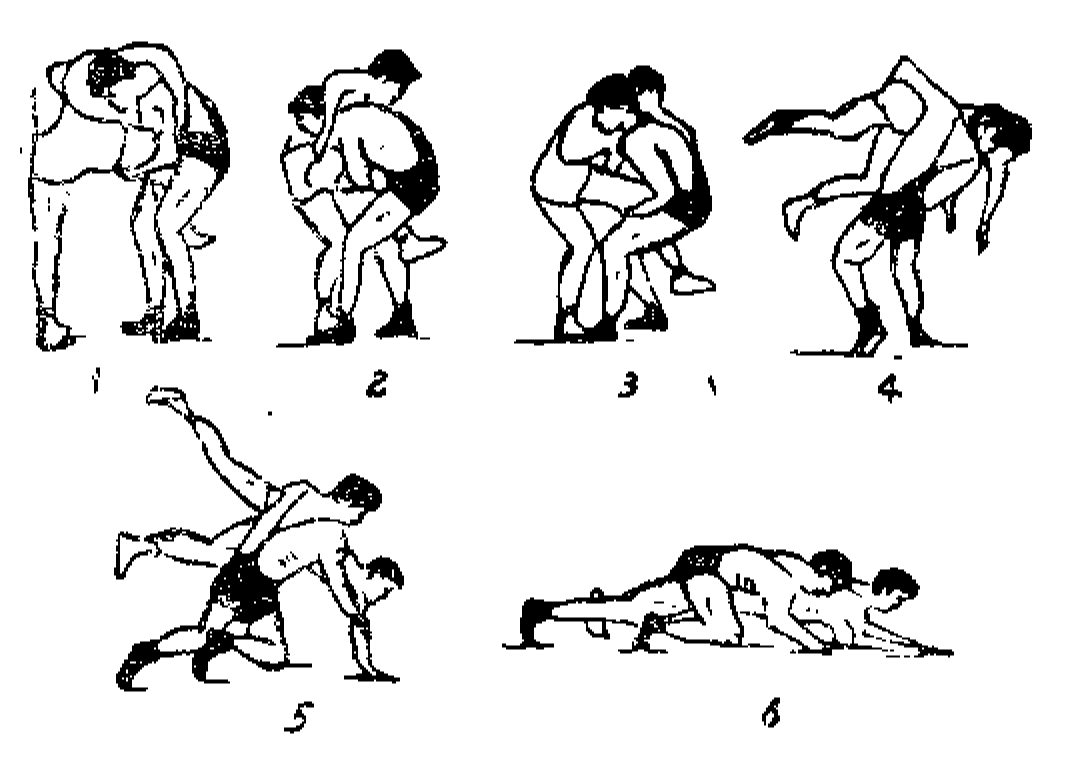
右站立，左手握对手右臂，上右步于对手两脚之间，左脚上于对手右脚外侧，头潜入对手右腋下，抱单腿，对手重心前倾，抬头挺胸左手换抱腰，转体将对手摔成俯撑，并在后面把持住。



图九十八

2、抱单腿涮转移

抱住对手单腿后，对手重心前倾，左手换握腰，挺胸抬头，将对手抱离垫子，由右向左涮对手（图九十九 4），将其摔成俯撑，并在后面把持住。

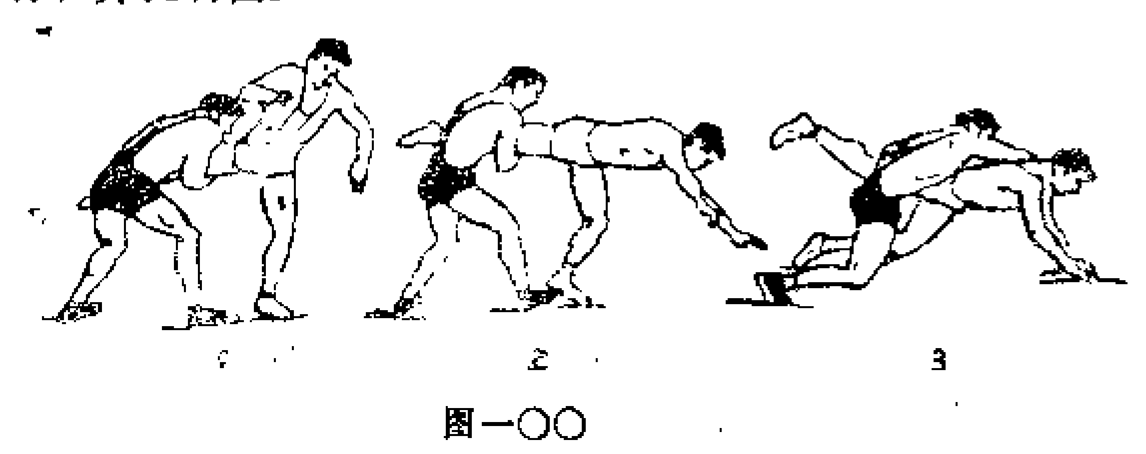


图九十九

3、抱单腿转移

这种转移是抱单腿转移的另一种形式。

抱住对手右单腿后，用拉抬对手右腿，使对手身体前倾，然后上步跟上体，用右臂压按对手背，将对手逼迫成俯撑，并控制住。

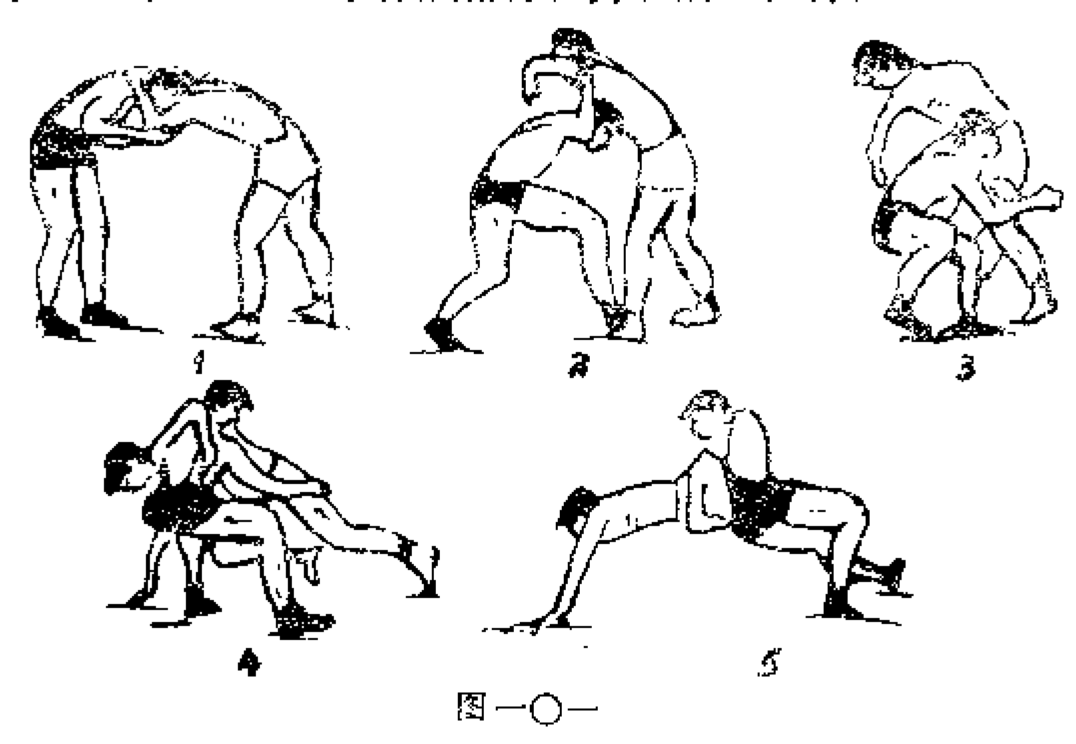


图一〇〇

4、抱双腿转移

左站立，右手推对手左臂潜入对手腋下同时上左步于对

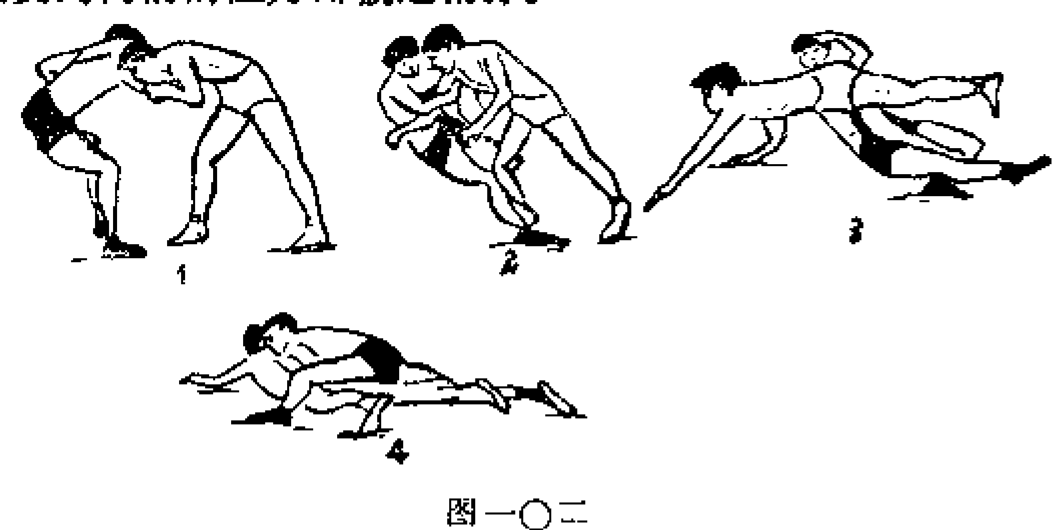
手两脚之间，右脚跟步，抱对手双腿，这时对手后撤左腿，重心前倾（图一〇一 4），抬头、挺胸，右手换握其腰，同时向左转体，将对手摔成俯撑，并在后面把持住。



图一〇一

5、接臂转移

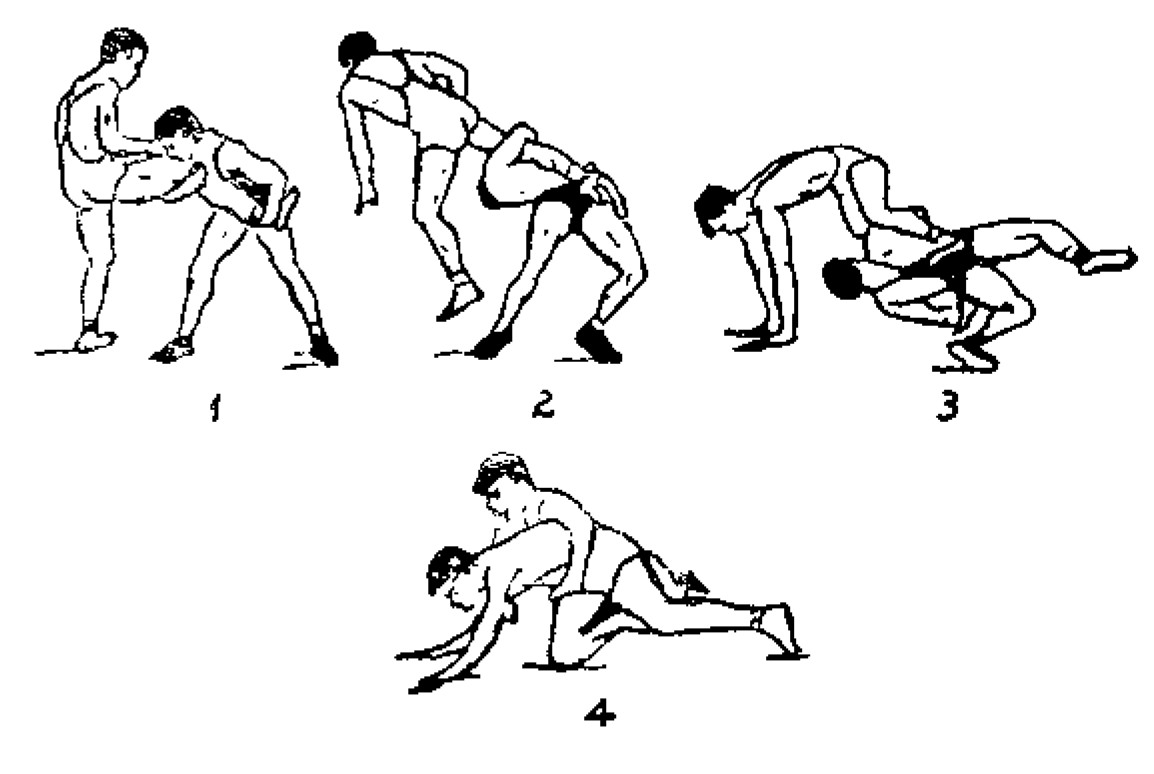
自由式接臂转移与古典式接臂转移技术基本相同，只是自由式接臂转移时加上腿的绊或挡的动作，使对手右（左）腿受到向前的阻力而被迫俯撑。



图一〇二

6、后倒背小腿转移

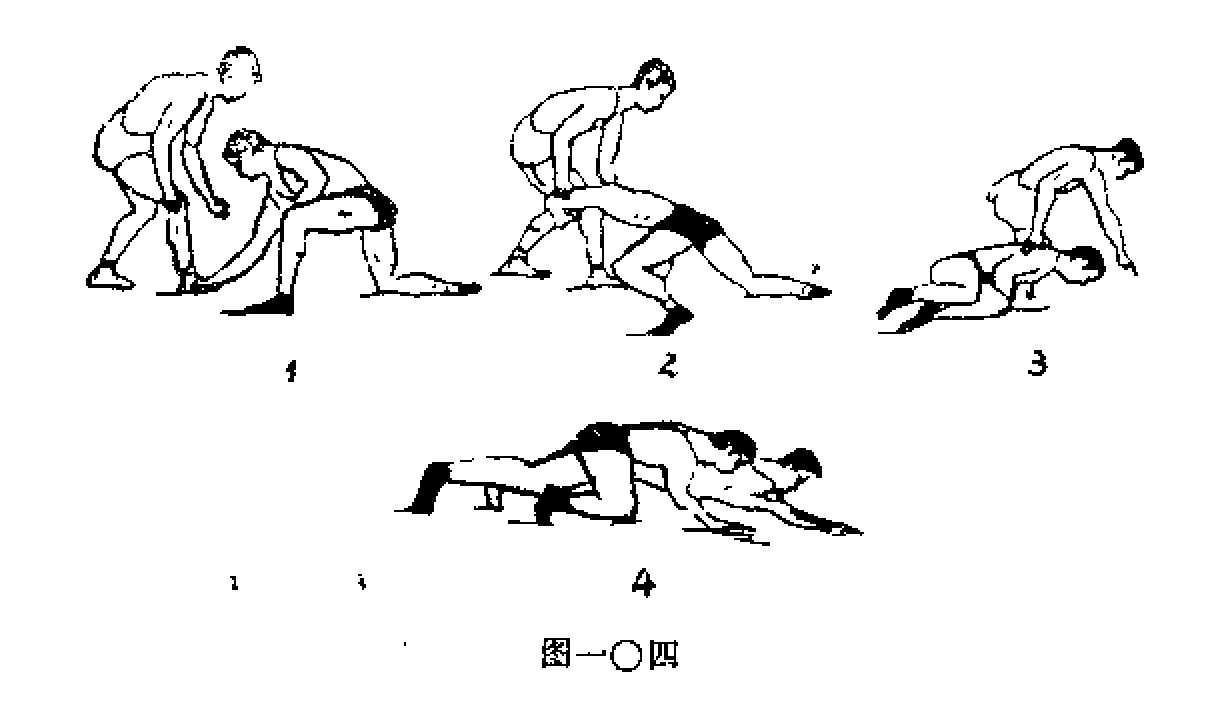
抱住对手右腿（右手握对手膝关节附近，左手握对手右踝关节附近），上右步，做后倒背，对手前倒，然后空中转体，身体从对手两腿间脱出，上右步，左手换抱对手腰，在体侧或后面控制住对手。



图一〇三

7、握脚抱小腿转移

散手，上左步，突然下降身体重心，用右手握对手的右脚面，接着以左脚为轴右腿向对手后面转（图一〇四 2），同时左臂从后向前握对手的右小腿，此时成双膝跪地，并用双手向后用力拉（或用肩向前顶）对手小腿，将对手摔成俯撑，上步换抱腰控制对手。



图一〇四

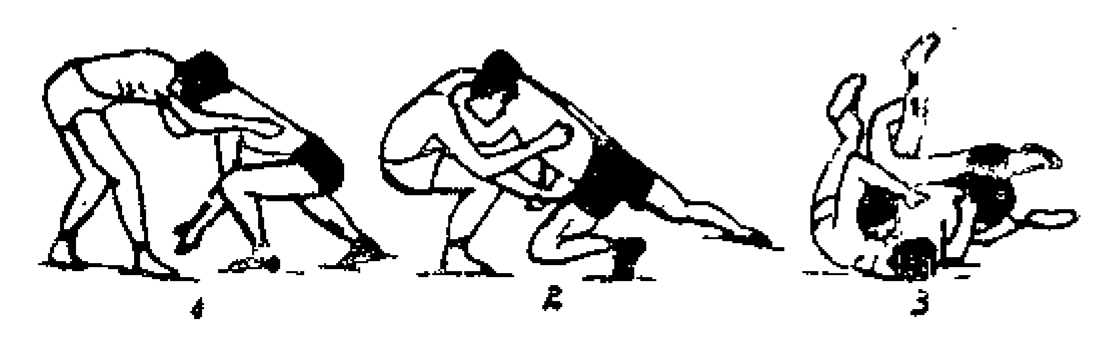
（二）抱腿摔技术

抱腿摔技术是自由式摔跤站立技术的主要动作之一。可分为扣腿、抱单腿、抱双腿、穿腿（钻杠）、云南抱腿等多种技术和摔法。

扣腿摔技术

1、握颈扣同名脚腕摔

对手右站立，自己左站立，左手握其颈，右手下垂，左手向下向左用力，使对手的身体重心移在右腿上，自己下降身体重心，并随之左移，右手拉握对手右脚腕，左膝跪地，上右脚，将其摔倒，右手继续向上提拉对手右腿，控制对手。

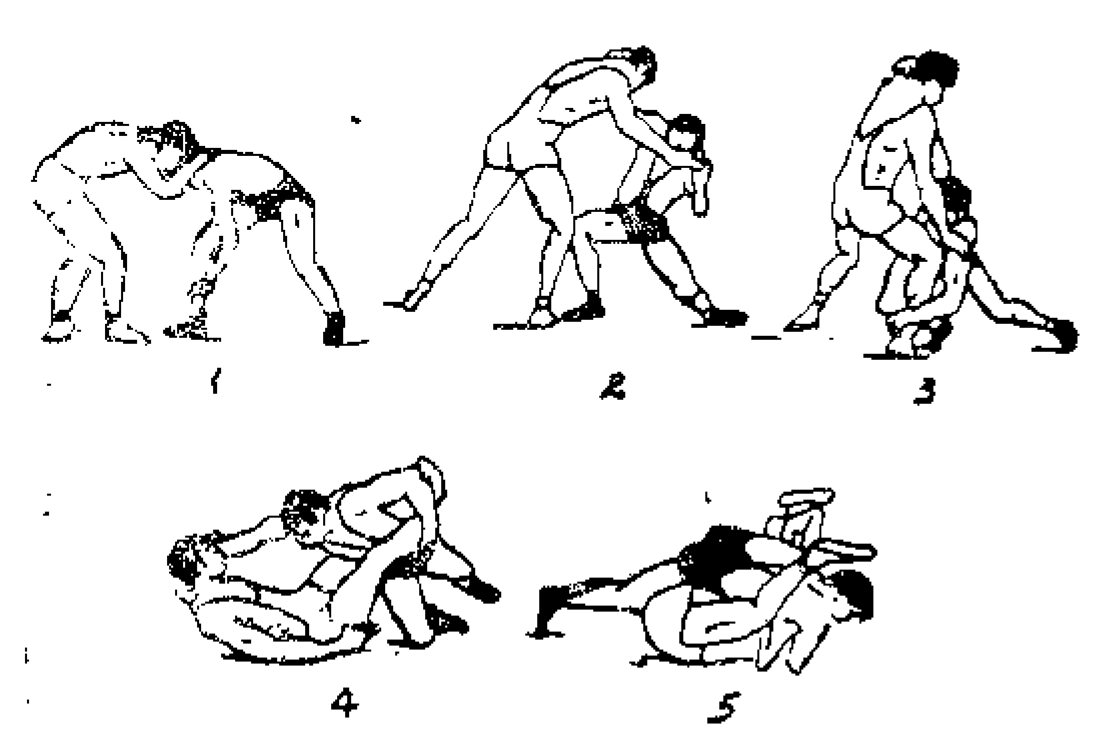




图一〇五

2、握颈扣异名脚腕摔

都是右站立、右手相互握颈，左手下垂，突然，闪开对手握颈的手，下降身体重心，向前跪右腿，同时用左手扣握对手右脚腕，将其摔倒，接着上左腿，并把其小腿放在自己左大腿上，然后折叠对手身体，自己体前倾，控制对手。

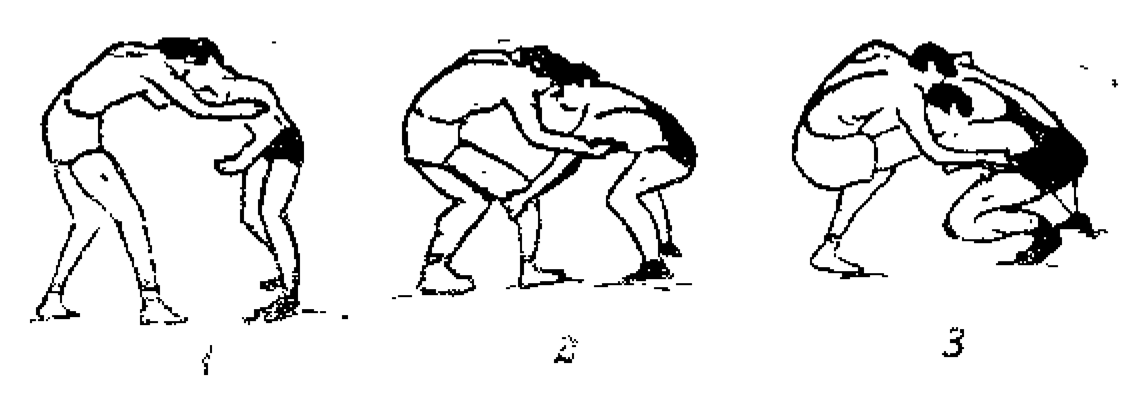


图一〇六

3、握颈扣异名腿（腘窝）摔

右站立，左手弯曲下垂，右手握对手颈，突然下降身体

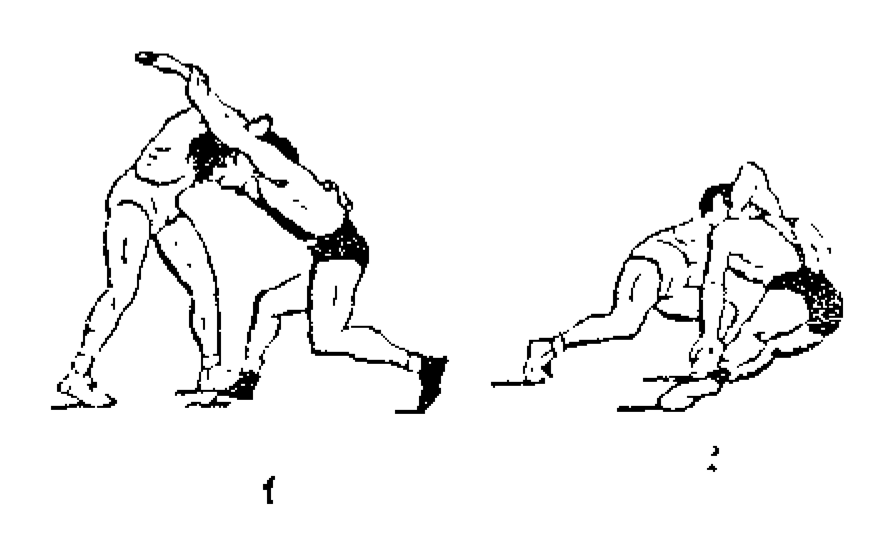
重心，右手向左下方用力，同时上左脚，左手扣对手的右膝窝，随之左腿跪地，并向对手被扣起腿的方向摔倒对手成仰卧，然后上右腿，控制对手。



图一〇七

4、反挟颈扣同名脚腕摔

右臂反挟对手肩颈，先向对手左腿方向向下用力，使其身体重心放在左腿上，突然支开对手右臂，头向对手腋下潜，同时上右步，左手扣对手左脚腕，将对手摔倒。



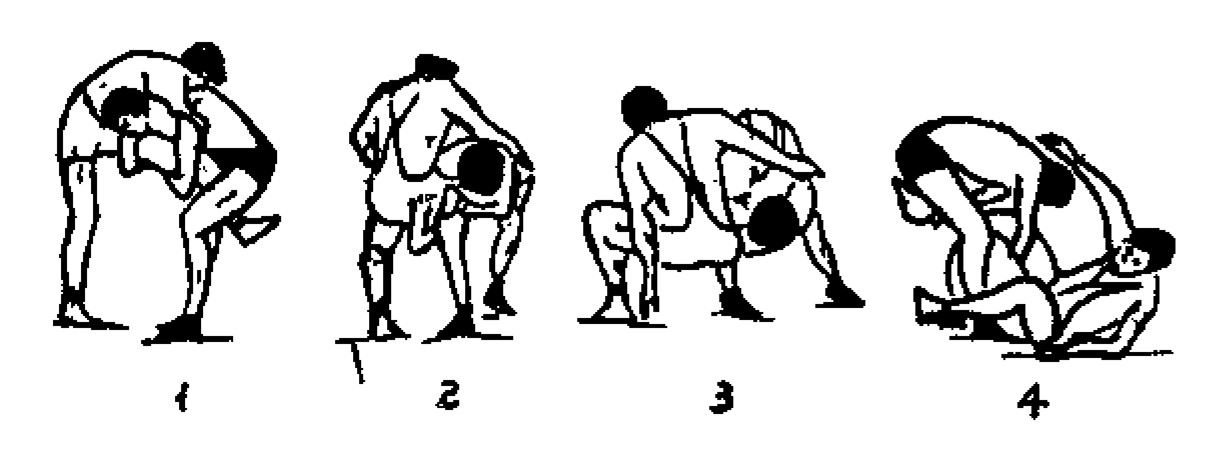
图一〇八

头在外抱单腿摔技术

1、头在外抱单腿摔

抱住对手右大腿（左手抱对手右大腿中部，右手抱对手

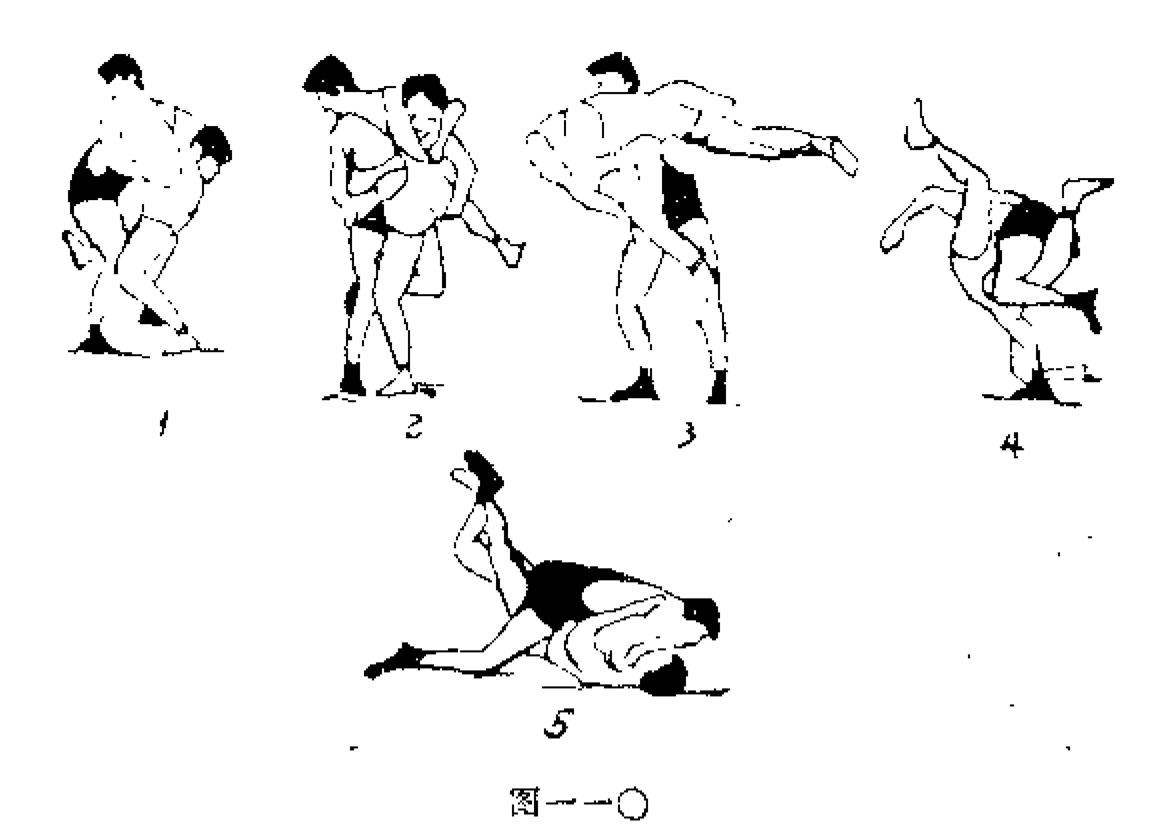
臂皱壁处），对手被抱的右腿在自己的裆中，头贴紧对手右胯（图一〇九 1），然后撤左步，随之左手回收握住对手右脚跟，用肩压对手的右大腿，向对手无支撑腿方向用力，使其失去重心，被摔成仰卧。



图一〇九

2、头在外抱单腿抱腰勾腿摔

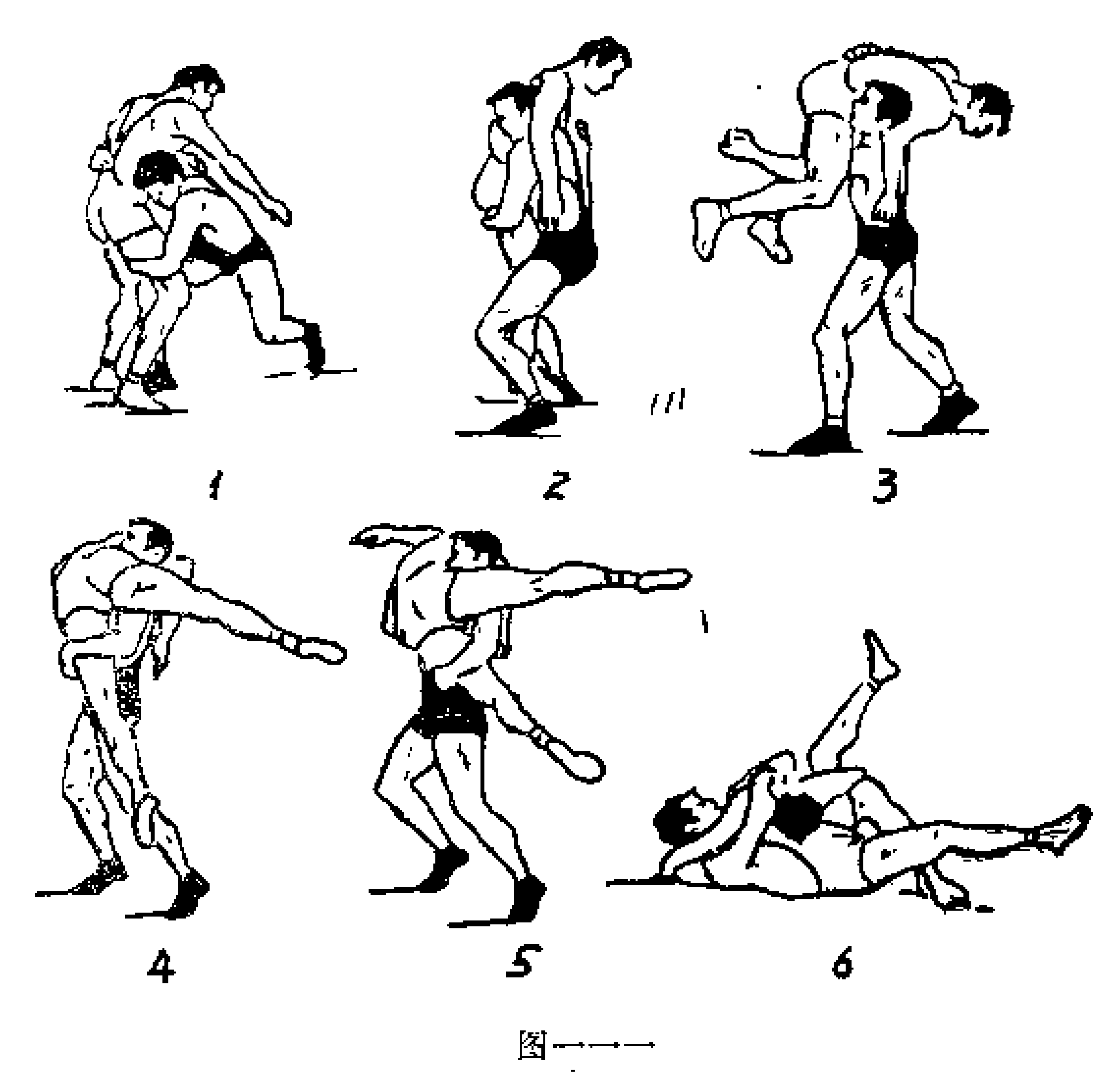
抱好右单腿，对手用右臂反挟自己头颈，右手换握对手腰部，先后撤左步，把对手的右腿从自己裆中拉出，再上步于对手两腿之间，左手扣握对手右大腿向上提，使其被提离地面并两腿分开（图一一〇 3），接着用左腿勾住对手下垂的左腿，将其摔成仰卧，并控制对手。



图一一〇

3、头在外抱单腿抱腰涮摔

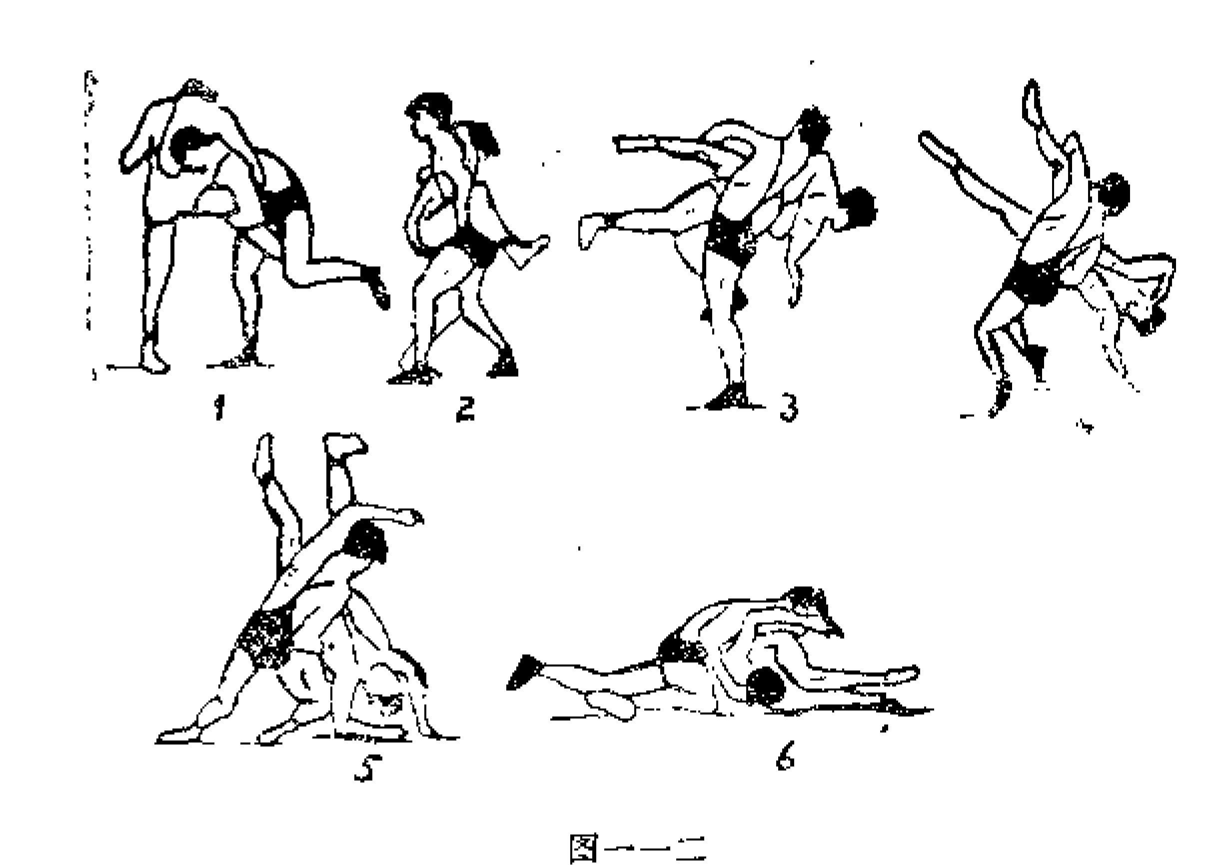
右手抱腰，左手抱腿，头贴对手体侧，将对手抱离地面，先向右、再向左涮对手，接着左手从腿中插进换抱对手左腿，右手放开腰反握其头颈，然后撤左腿将对手直接摔成背部着地。



图一一一

4、头在外抱单腿向后摔

左手抱对手右大腿，右手抱腰，头在对手右体侧，对手被抱的右腿在自己裆中，迈左腿把对手右腿移至腿外，再上步于对手裆中，脚尖向内旋（图一一二 2），接着用左手扣起对手右腿，右腿顶挡住对手的左大腿外侧，并向斜上用力（图一一二 3），使对手被提离垫子，抬头挺胸向右侧转体，同时撤右腿，双膝跪地，将对手摔成肩背着地，并控制住。



图一一二

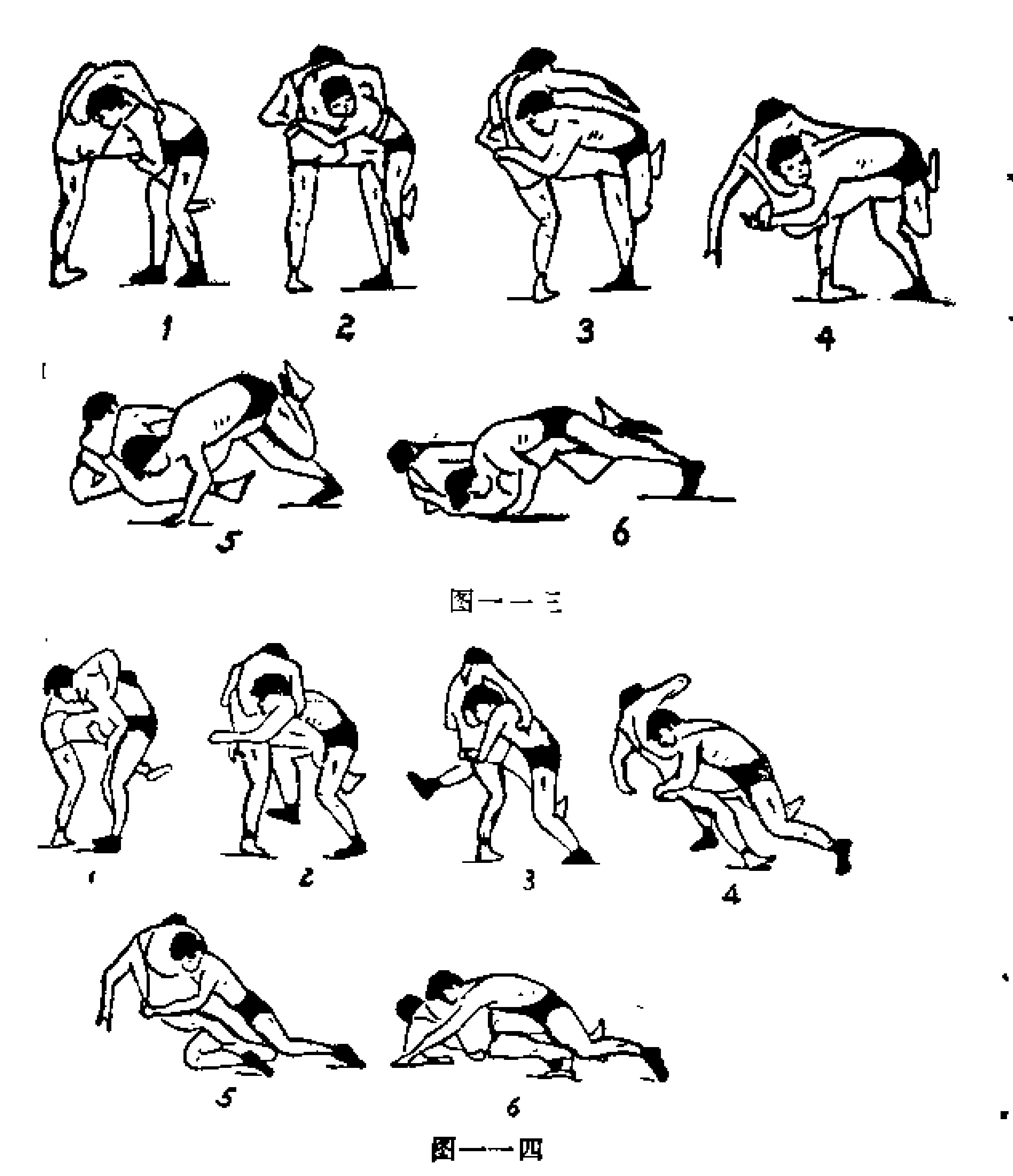
头在外抱单腿及其变换摔法

5、头在外抱单腿——抱腰搂腿摔

抱好对手的右单腿，对手的右腿在自己裆中，先用双腿挟住对手被抱的右腿、抱腿的双手搭勾换抱对手腰部，左腿屈小腿沿着自己右腿上提至大腿部位，逼直对手右腿膝关节（图一一三 3），两手下滑至对手胯部，且勒紧使之不能转动，屈右膝，用上体下压对手右大腿（图一一三 4），将对手摔成仰撑，并控制住。

6、头在外抱单腿——抱腰靠

抱好对手右单腿，对手右腿在自己裆中，两手突然换抱对手的胯部，并固定住，使其胯部不能转动，然后右腿上一大步，挡住并回勾对手右腿，蹬左腿，身体和头向右用力，将对手靠倒（图一一四）。

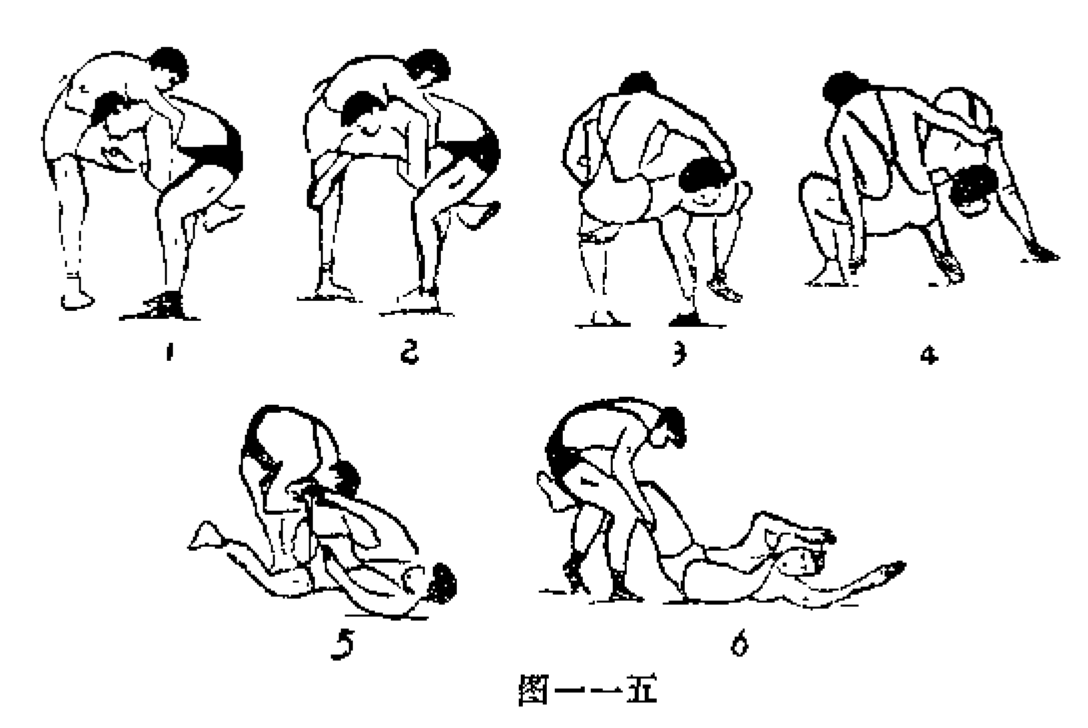


图一一三

图一一四

7、**头在外抱单腿——手别膝窝摔**

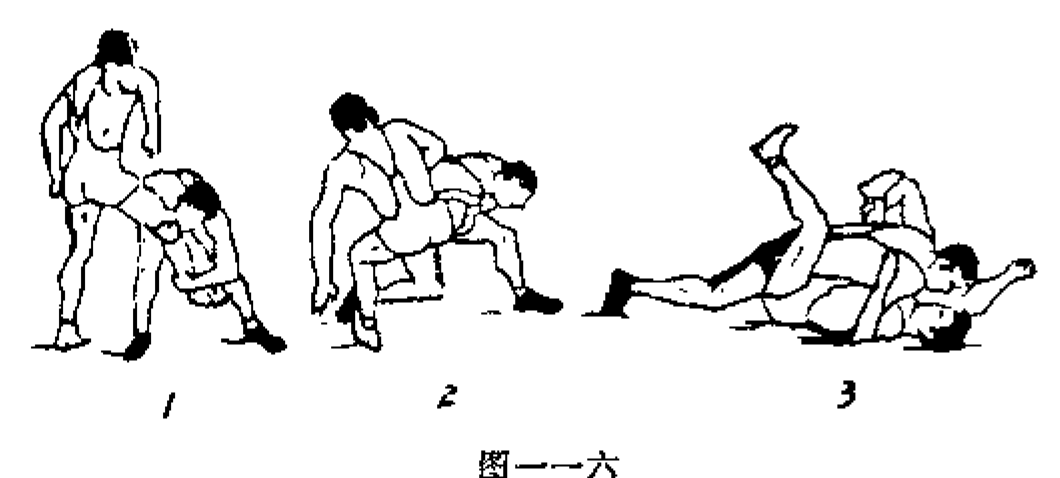
抱好对手右单腿，对手右腿在自己裆中，抱腿的右手换成别住对手的左膝窝（图一一五 2），接着后撤左腿，用肩和身体下压对手右大腿，把对手摔成仰卧。



图一一五

8、头在外抱单小腿摔

一手抱握对手右腿膝关节处，另一手抱住脚跟，撤左脚、跪右膝，上体下压对手右大腿，逼直对手右腿膝关节，向无支撑腿方向摔倒对手，跟左腿，左手上提对手脚腕，上体前倾压住对手。



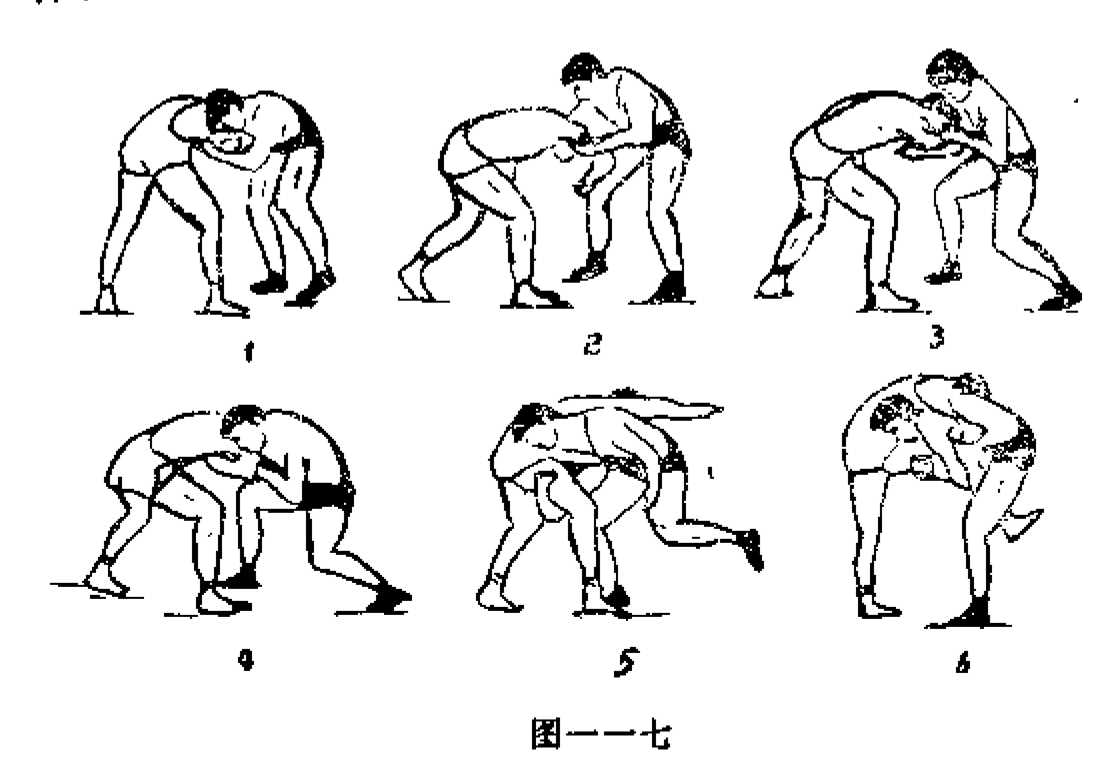
图一一六

头在外抱单腿的手法及时机

1、反挟颈抱单腿

右站立，右臂反挟对手的头颈，先向斜下扯动，同时左

手推对手右大臂，并突然向右用力，趁对手抬上体时，放开反挟颈的右臂，上右步于对手右脚内侧，跟左步，抱住对手右单腿。



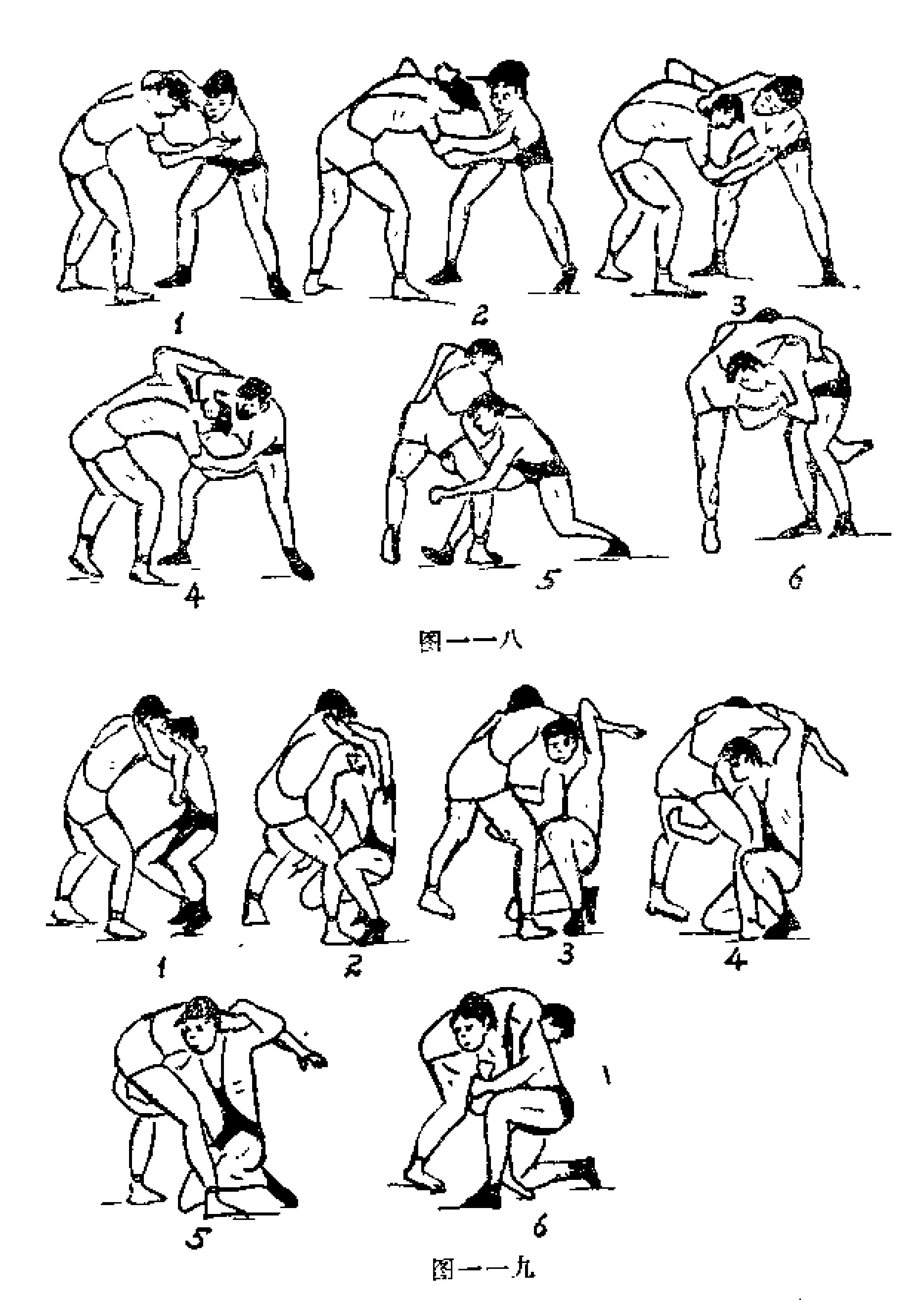
图一一七

2、压头抱单腿

右站立，右手正握对手颈，左手握对手右大臂，右手滑至对手头部（脑勺部位），并向下压按对手的头，接着向右旋，同时左手向右推对手右臂（图一一八 4），然后放开握头颈的右手，上右步于对手右脚内侧，跟左步抱住对手右单腿。

3、架臂抱单腿

左臂捧对手右臂，突然下蹲，左臂向上架对手的右臂，右膝向下跪地，右臂伸向对手裆中，同时头从对手右腋下潜入到对手右体侧，上左脚于对手右脚外侧，抱住对手右单腿（图一一九）。

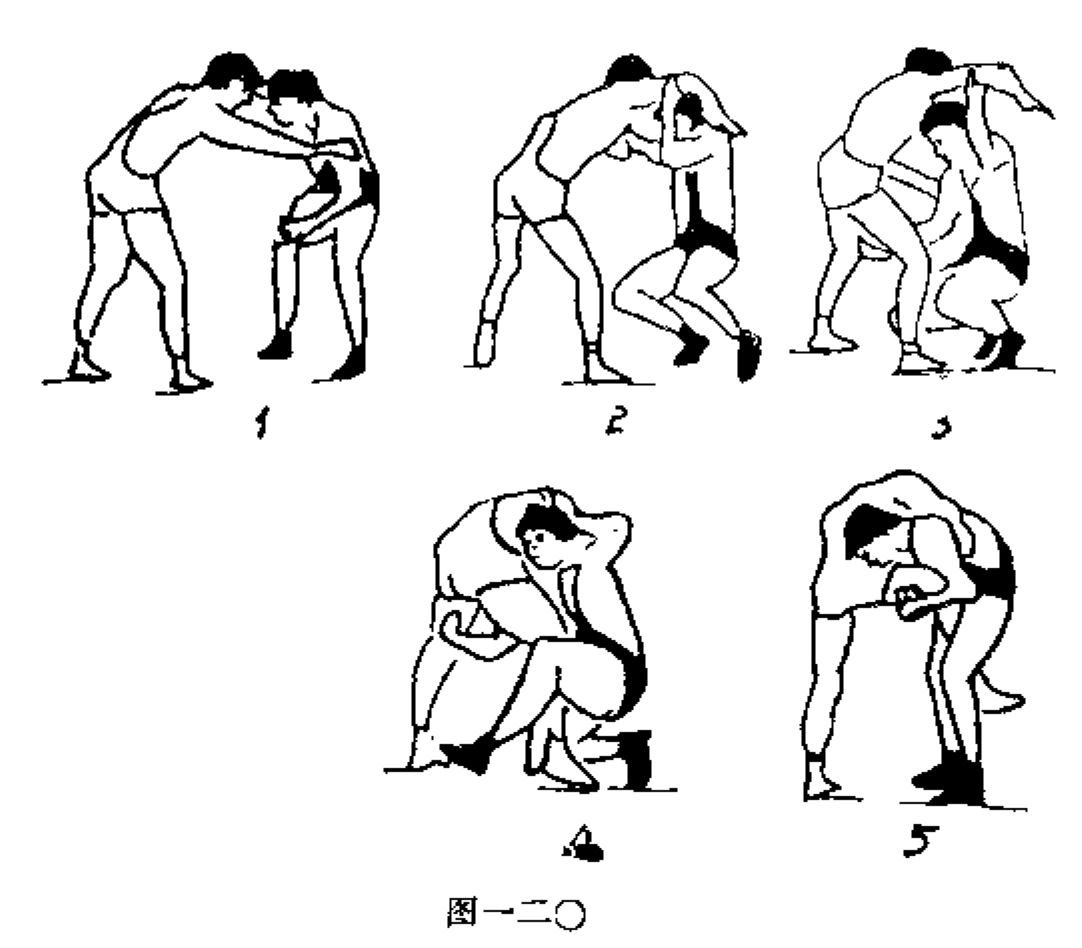


图一一八

图一一九

4、推臂潜入抱单腿

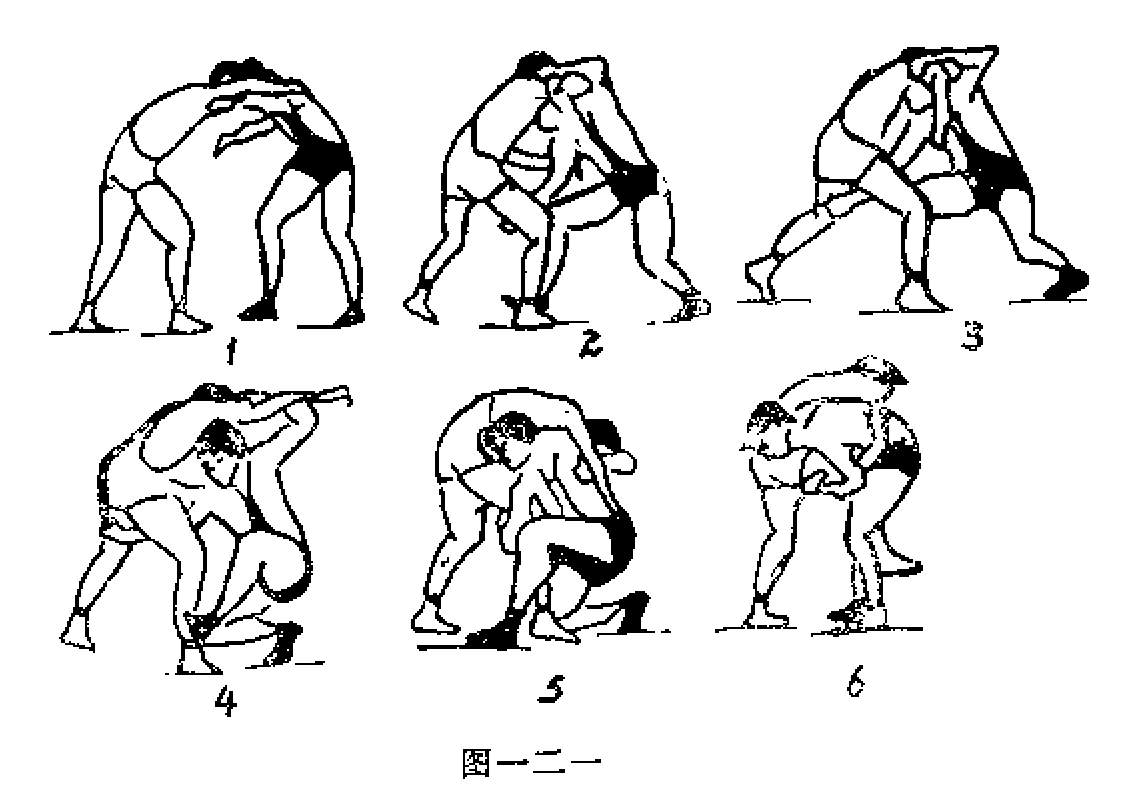
右站立，右臂和对手左臂相互握抱，左臂弯曲下垂，对手右臂伸向自己左臂抓握时，突然下蹲，左手向上推对手右大臂，右臂伸向对手裆中，同时跪右膝、上左步、头从对手右液下潜入对手右体侧，抱住对手右单腿。



图一二〇

5、假抱左真抱右抱单腿（真假抱单腿）

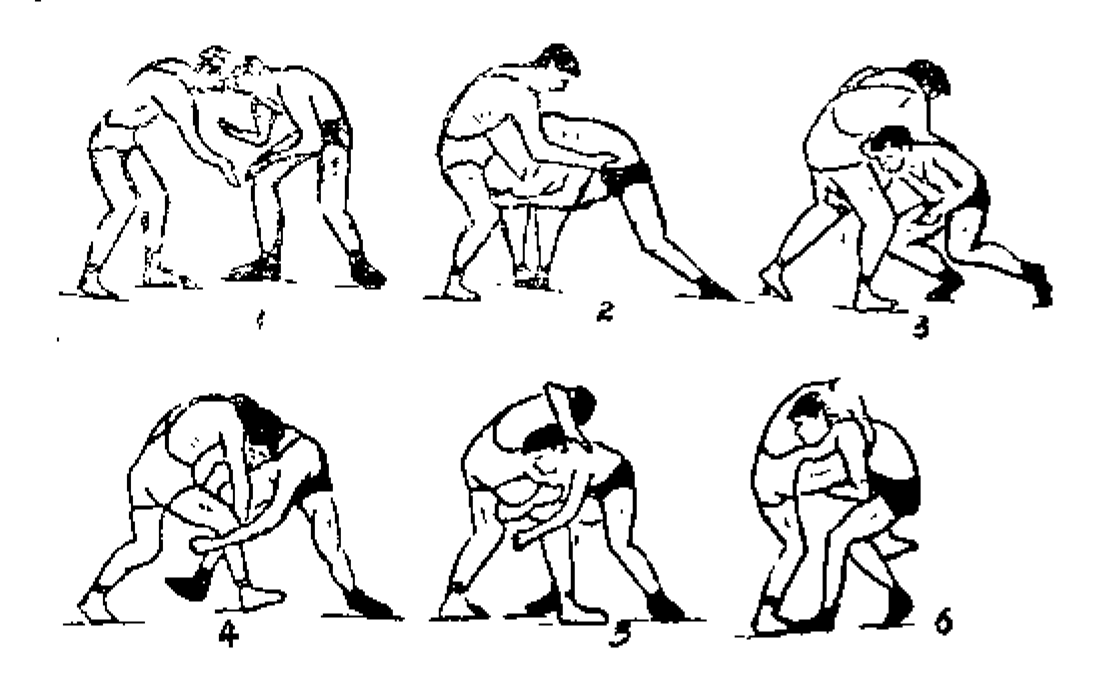
都是右站立，左手从里面握对手右大臂，对手的右臂从外握自己的肩臂，拉右臂，头向胸下潜，右臂伸向对手裆中抱对手左腿（图一二一　3），对手后撤左腿，跪右膝，上左步于对手右脚外侧，头贴对手右体侧，抱住对手右单腿。



图一二一

6、散手真假抱单腿

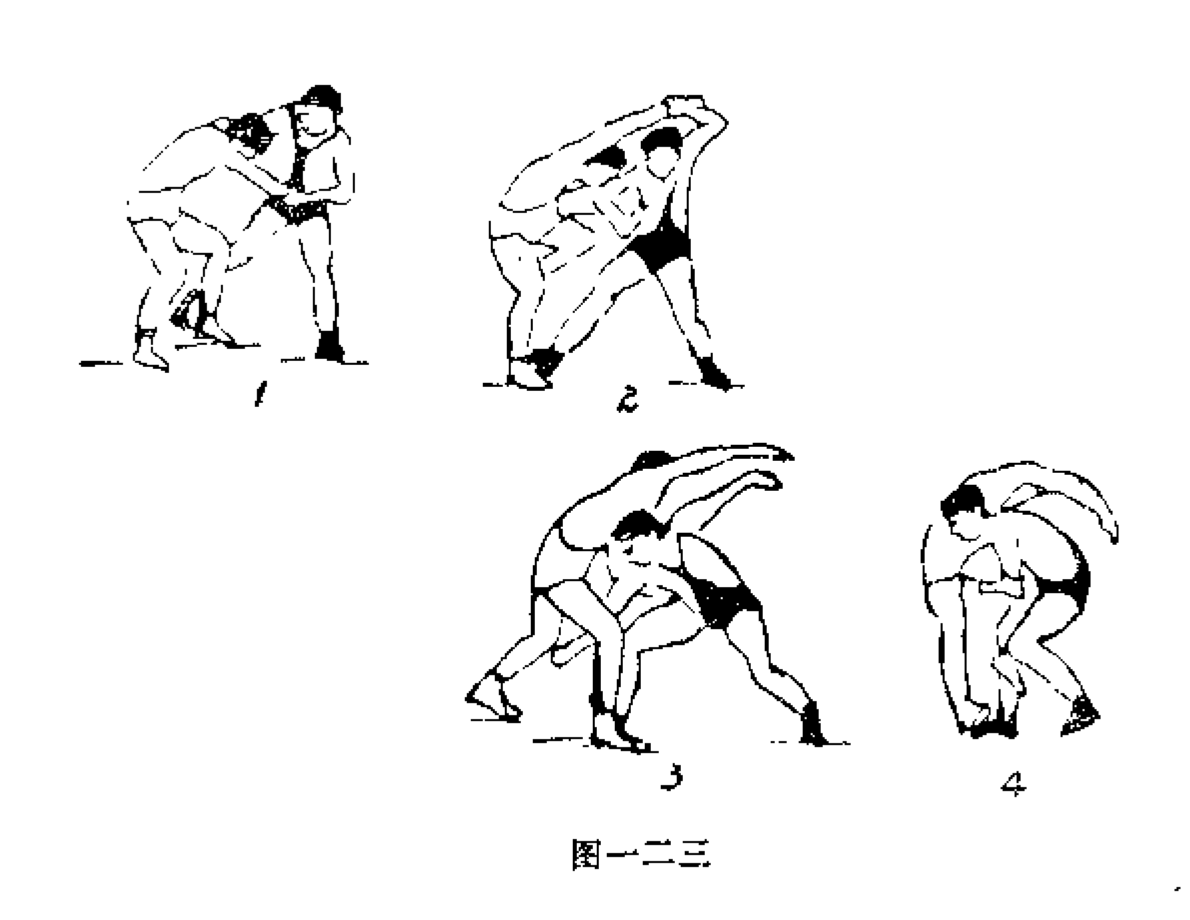
自己右站立，对手左站立，两人均是散手，上右步抱对手的左腿，对手后撤左腿，突然改变方向抱住对手的右单腿。



图一二二

7、搓腿抱单腿

对手左站立，右臂握对手颈，左手握对手右手腕，上步用右脚搓（勾）对手左脚，对手逃开左脚，右脚顺势落到对手右脚内侧，同时左手上拉对手的右臂，右臂伸向对手裆中（图一二三 3），跟左步，抱住对手的右单腿。



图一二三

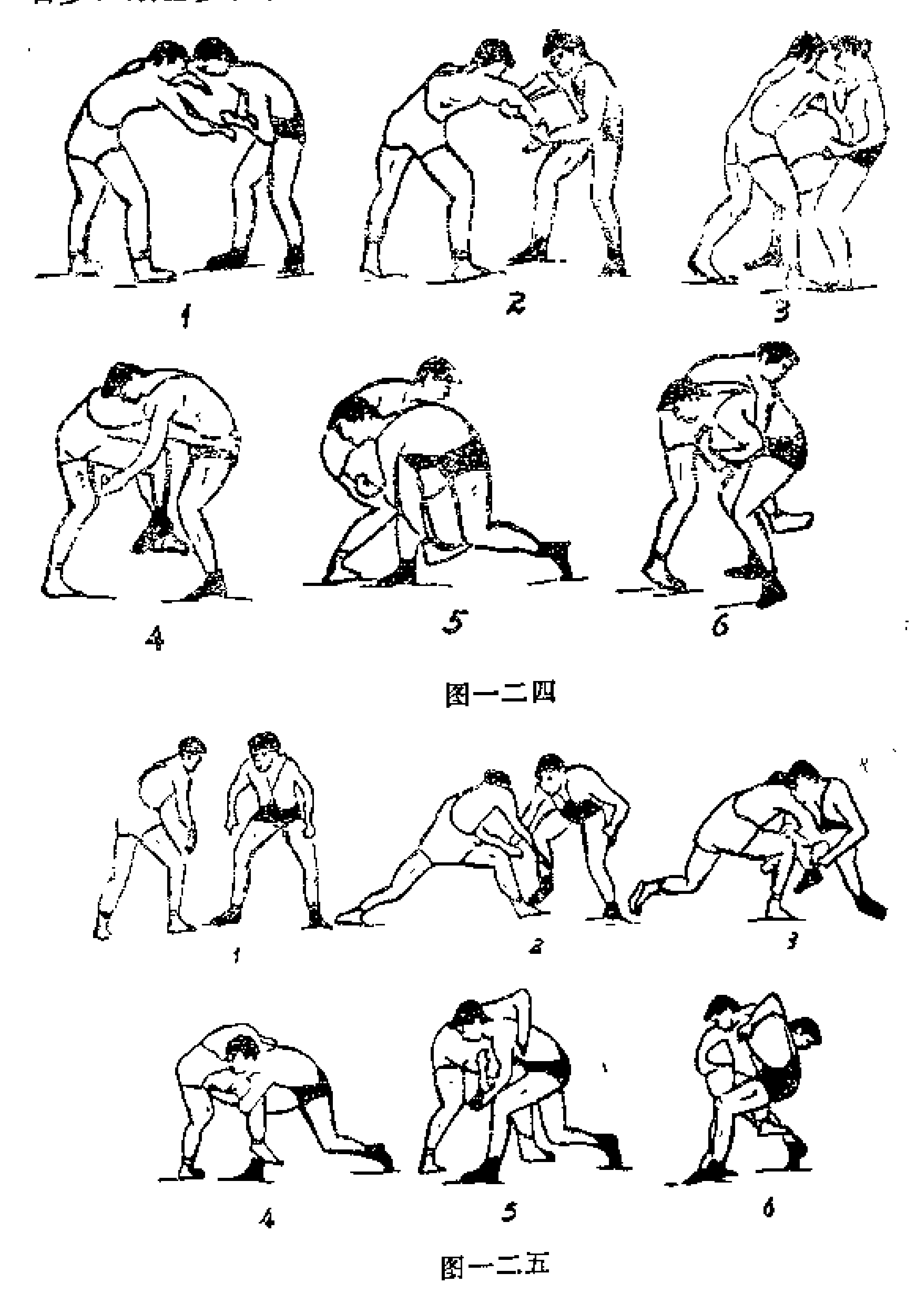
8、接臂里刀勾抱单腿

接对手右臂，上左步用右腿里刀勾对手的右小腿，勾起后左臂从外向里抱住对手右腿，接着右臂也抱住对手的右大腿（图一二四）。

9、第二次反应抱单腿

两人都是右站立、散手、对手上右步抱自己的右腿，用肩顶住对手的肩，同时后撤右腿，趁对手回收身体之际，上

右步、跟左步抱住对手的右单腿（图一二五）。

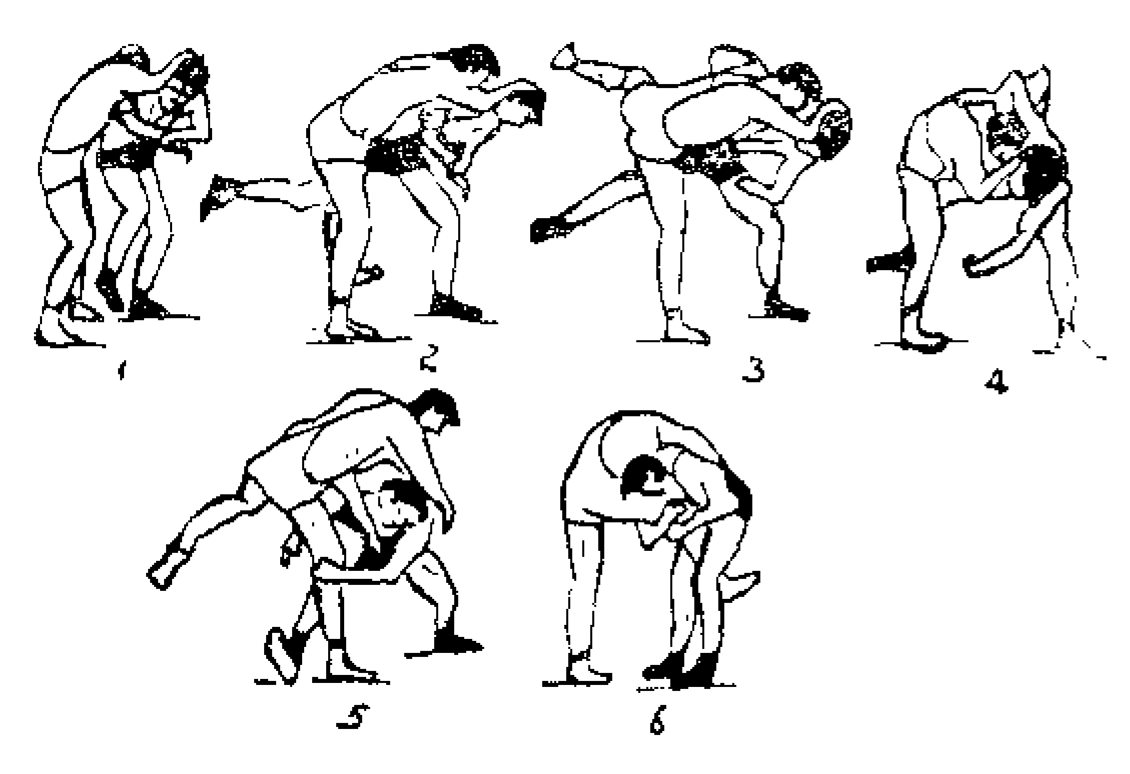


图一二四

图一二五

10、外控制臂挑抱单腿

双手外控制对手的左臂，对手用右手推自己的头，用右腿撩挑对手的左腿，对手逃左腿，自己的右脚落在对手右脚内侧，趁对手重心还未离开右腿时，突然进去抱住对手的右单腿。

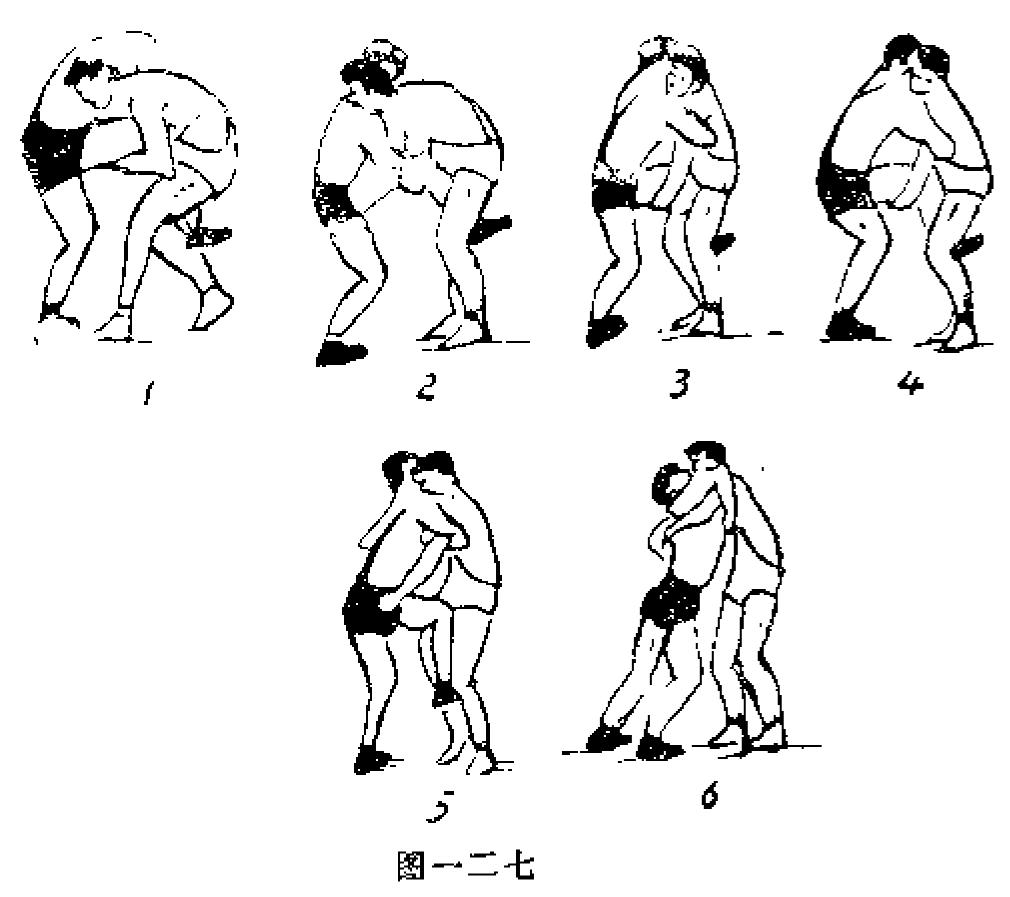


图一二六

头在外抱单腿的解脱、防守与反攻

1、头在外抱单腿的解脱

对手抱住自己右单腿，先移出右手推对手左大臂，使被抱腿后撤，让对手抱至膝关节处（图一二七 2），然后双臂由外向里搂住对手双臂，用右肩顶住对手下颌，两臂上提，右腿向下用力蹬，将右腿从对手双手中解脱出来。



图一二七

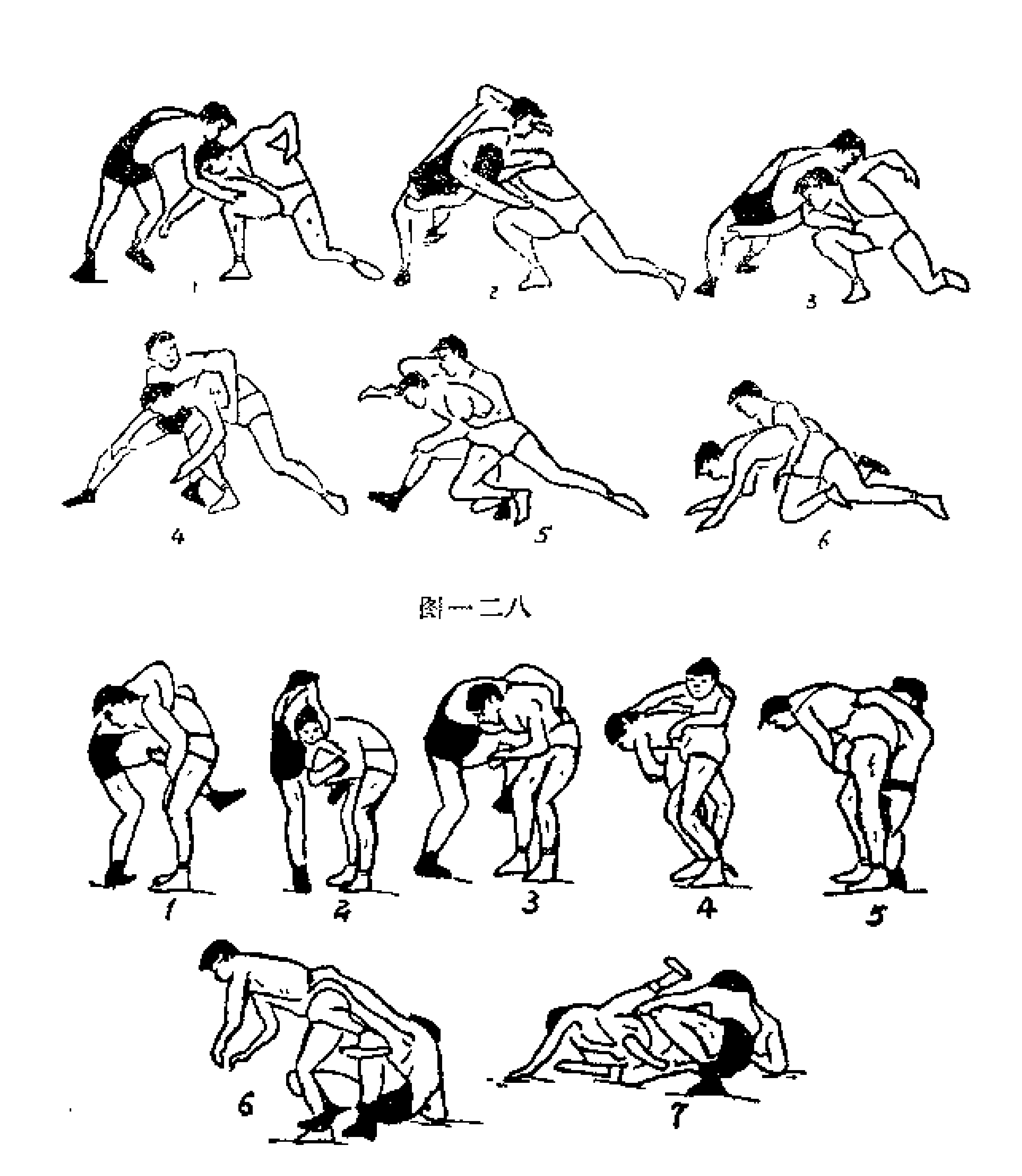
头在外抱单腿的反攻

2、头在外抱单腿反攻——逃腿顶肩向后转移

散手，对手上右腿伸右臂抱自己右腿时，横上自己右腿，同时用大臂与肩顶住对手的右臂（图一二八 3），使对手抱不着自己的右腿，然后向右转体，右臂向前拉对手右臂，左手握抱其腰部，使对手成俯撑，并在后面控制住。

3、头在外抱单腿反攻——腿移外转移

对手抱住自己右腿，先把被抱的右腿从裆中抽出，屈膝把右小腿放在对手右腿外侧上，并把全身重量放在对手的右腿上，同时右手推对手的头，不让对手贴近自己（图一二九 4），身体由前向对手右侧移动，左手换抱其腰，继续向右用力，将对手摔成俯撑。

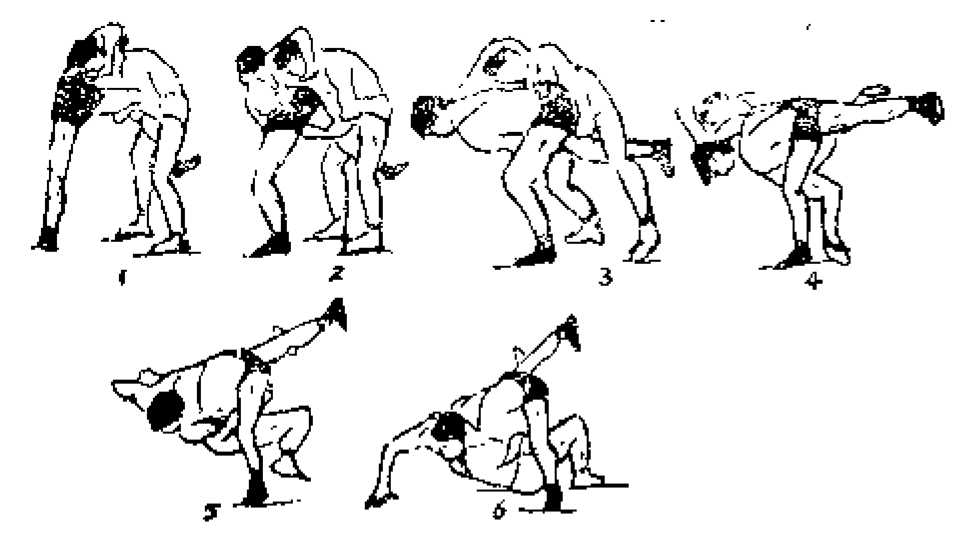


图一二八

图一二九

4、头在外抱单腿反攻——反挟颈挑

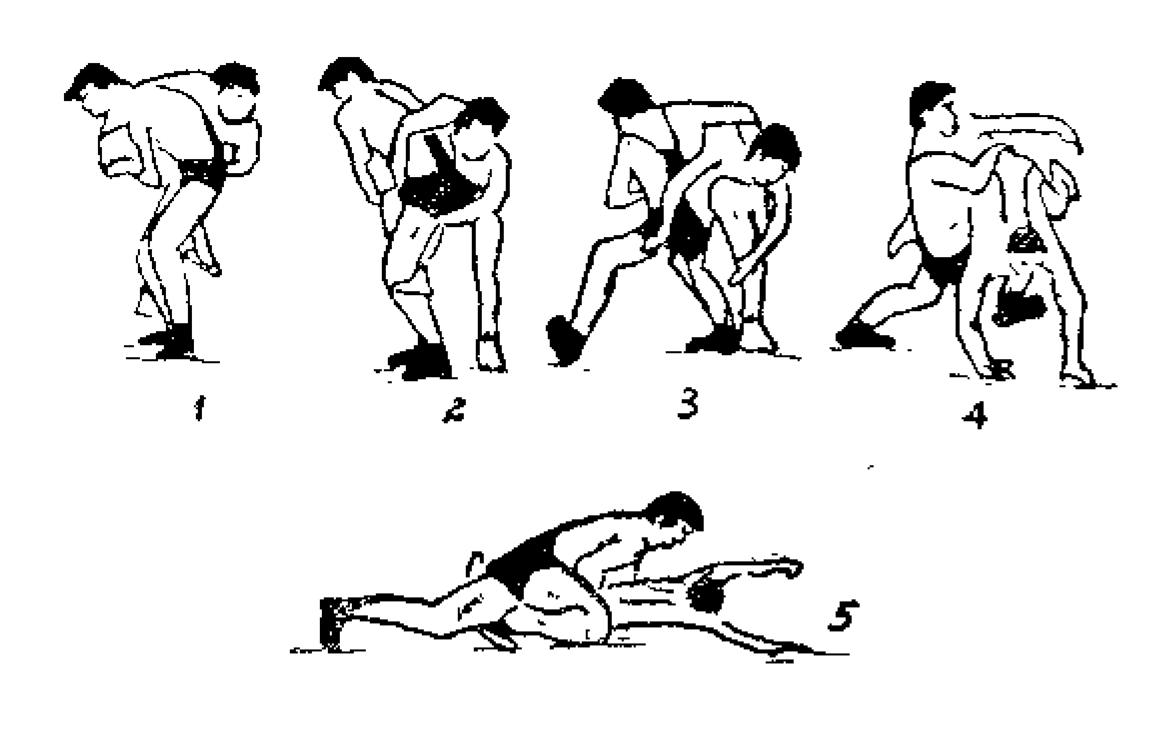
对手抱住自己右腿，右臂反挟对手的头颈，左手握对手的右大臂，左脚后跳一步，脚尖外展，用反挟颈挑，将对手摔倒。



图一三〇

5、头在外抱单腿反攻——反抱大腿——翻上转移

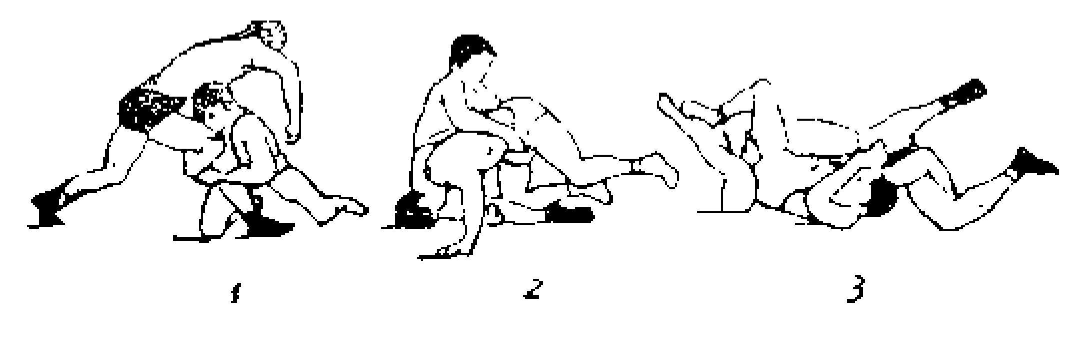
抱住对手右腿，对手右脚尖勾住自己的左腿膝窝，并向右转体，转到体侧，反抱自己大腿，这时左腿向前迈一步，脚尖向内扣，抱右腿的右手换握其腰并向下压，身体向右转体，将对手摔成俯撑，控制住。



图一三一

、头在外抱单腿反攻——坐撑反抱大腿腿

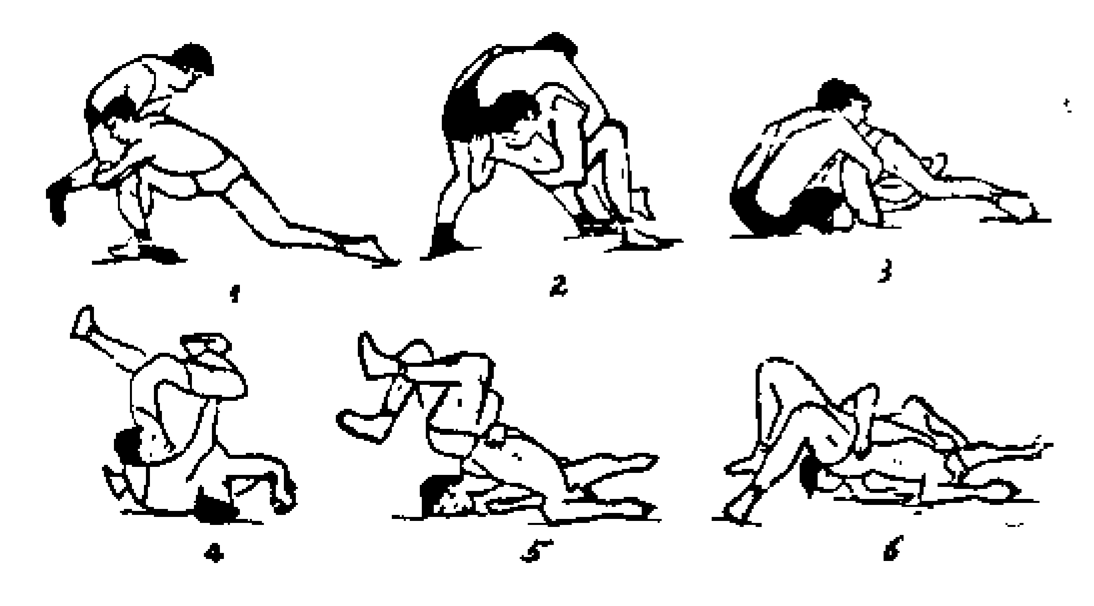
对手跪双腿抱住自己右腿，自己上左步，坐在对手体侧，用反抱大腿翻将对手翻过去。



图一三二

7、头在外抱单腿反攻——坐撑反抱躯干翻

对手前冲抱自己的右腿，上左脚，坐在对手体侧，用反抱躯干翻将对手翻过去。

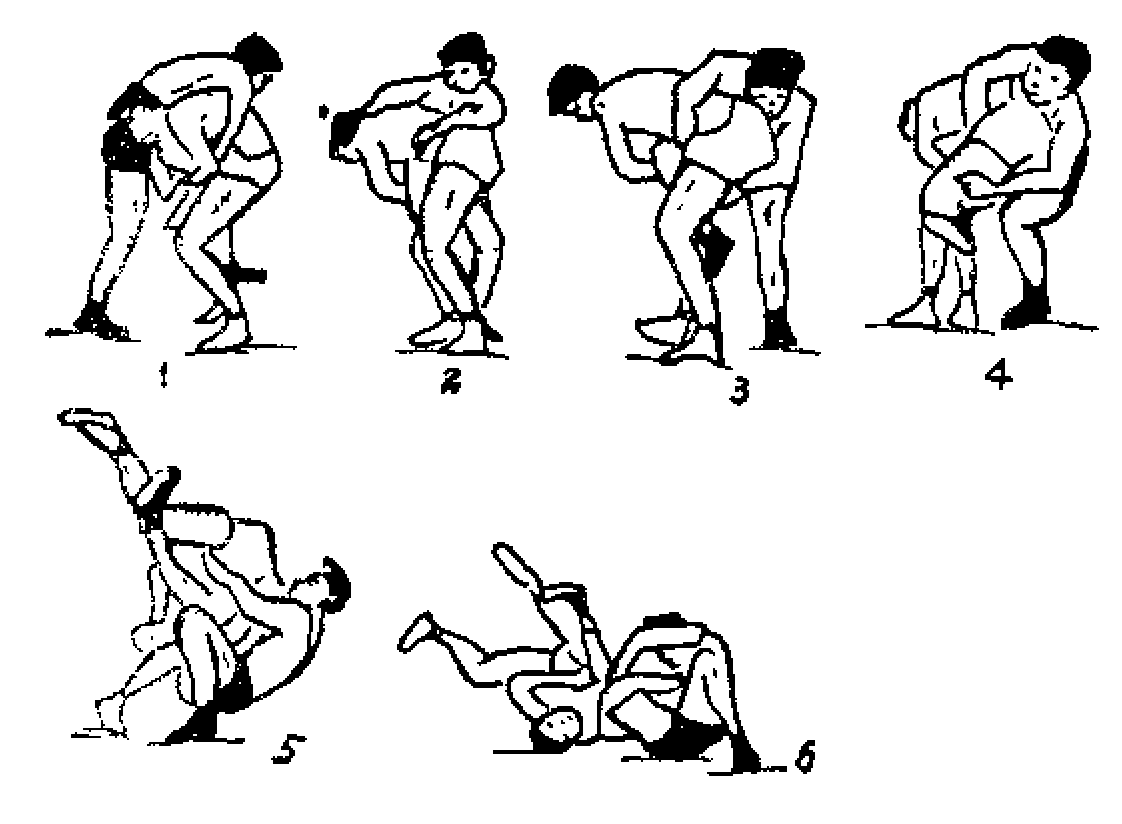


图一三三

8、头在外抱单腿反攻——反抱大腿挑摔

对手抱住自己右腿，右手推对手的头，身体向右转，转到对手体侧，双手反抱对手左大腿，同时右腿弯曲勾在对手左腿膝窝处（图一三四 4），然后主动后倒，双手向后用

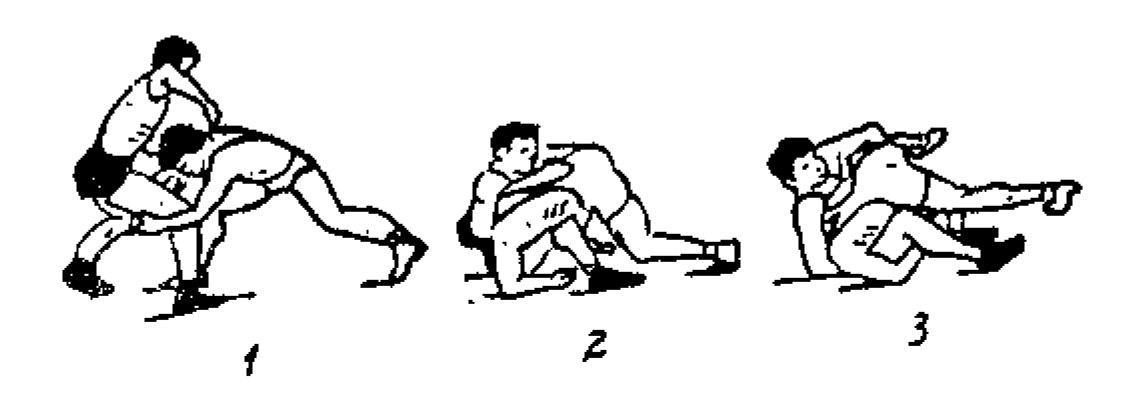
力，插在裆中的右腿也向上挑，将对手翻过去。



图一三四

9、头在外抱单腿反攻——坐撑反挟颈扣腿翻

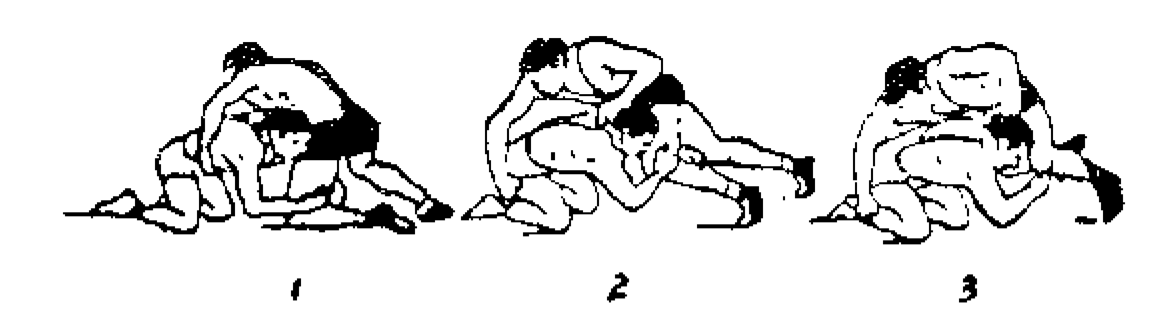
对手抱自己右腿，上左步于对手右腿外侧，右臂反挟对手头颈，成坐撑于对手体右侧，（图一三五）左手扣握对手右大腿，右臂向下，左手向后上用力，将对手翻过去。



图一三五

10、头在外抱单腿反攻——压头握脚腕转移

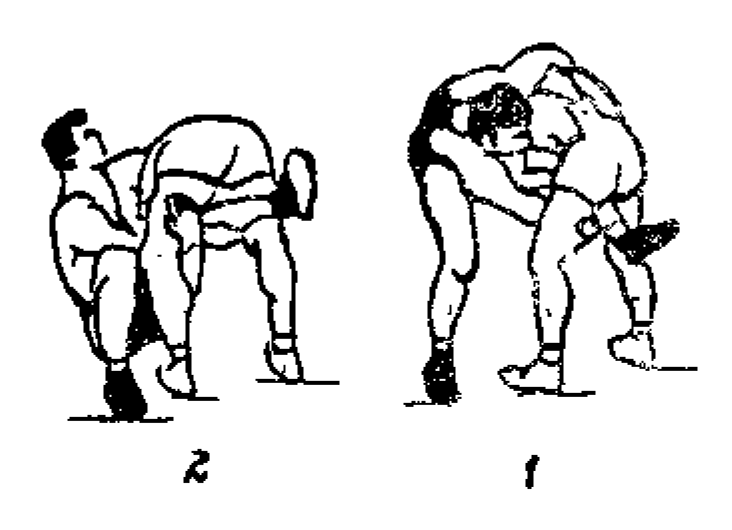
对手跪双腿抱自己左腿，自己双腿向后伸蹬，左手压对手头，身体俯在对手背上，右手握住对手右脚腕，左手继续用力推压头，右手上提脚腕，移动双腿向对手后面转移（图一三六 3）。



图一三六

11、头在外抱单腿反攻——反挟颈手里掀腿翻

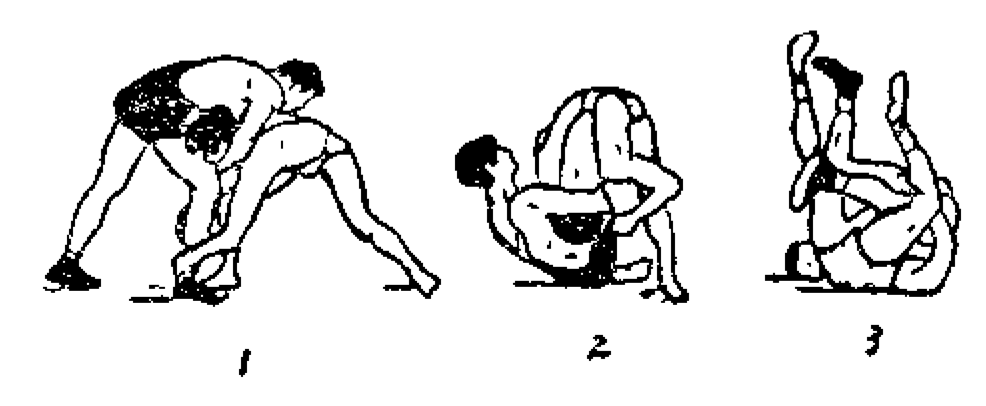
对手抱住自己左腿，左腿伸向对手裆中，左臂反挟对手头颈，右手从里面反握对手左大腿，屈右膝，下降身体重心，，左臂挟紧向下，右臂继续向里伸，向后上用力，将对手翻过去。



图一三七

12、头在外抱单腿反攻——反挟颈挑腿向后翻

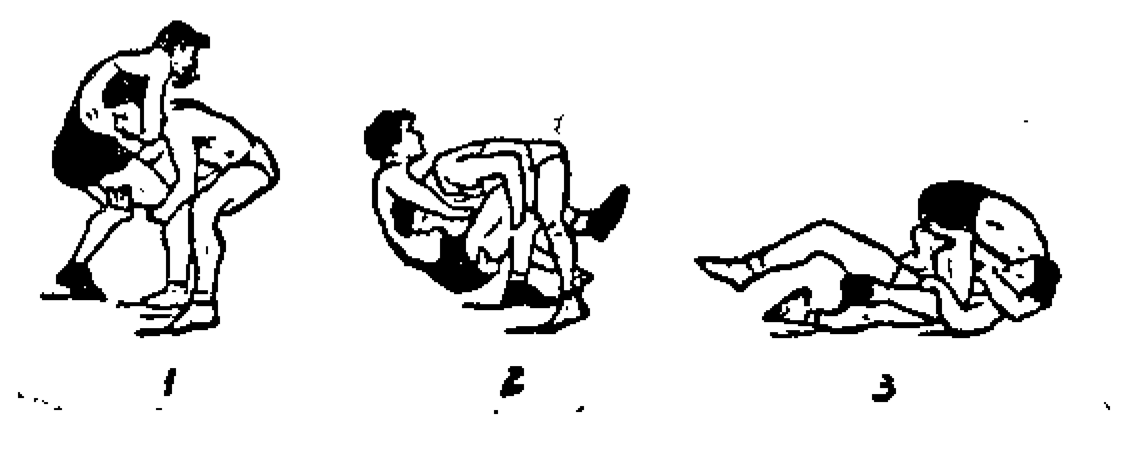
对手抱自己右小腿，体前倾，右臂反挟对手头颈，左手握对手另一臂，上右步、跟左步于对手双腿间，主动后倒身体，右臂挟紧向下用力，伸向裆中的右腿向后挑对手左腿，将对手翻过去（图一三七 3）自己也随之翻过去控制对手。



图一三八

13、头在外抱单腿反攻——反挟颈向后滚翻

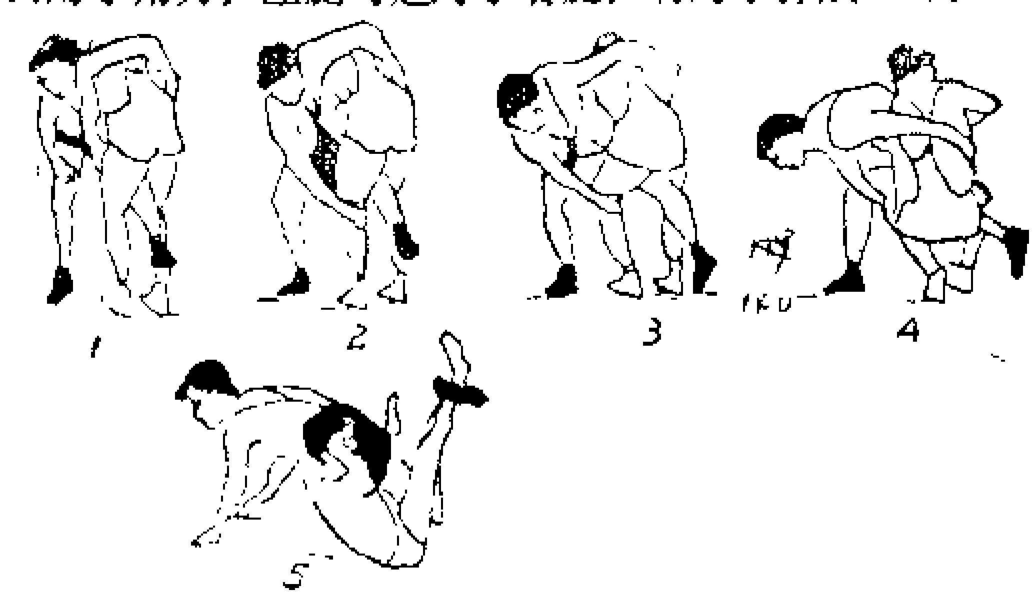
对手双手抱自己右腿，右臂反挟对手头颈，左手握对手右臂，然后被抱的的右腿伸向对手裆中，跳左脚于对手两脚间，右臂挟紧向下用力，主动后倒身体、并成团身向后滚翻，迫使对手向前滚过去，并抱压住对手。



图一三九

14、头在外抱单腿反攻　扣腿里勾腿摔

对手抱自己左腿，左腿在对手裆中，自己左臂反握对手肩背，对手想抱起向后用力，这时左腿向里伸，勾住对手右腿，右手从外向里扣住对手左膝窝，向右长腰转体，手腿同时向对手用力，左腿勾起对手右腿，将对手摔成仰卧。



图一四〇

头在里抱单腿摔技术

1、头在里抱单腿摔（A）

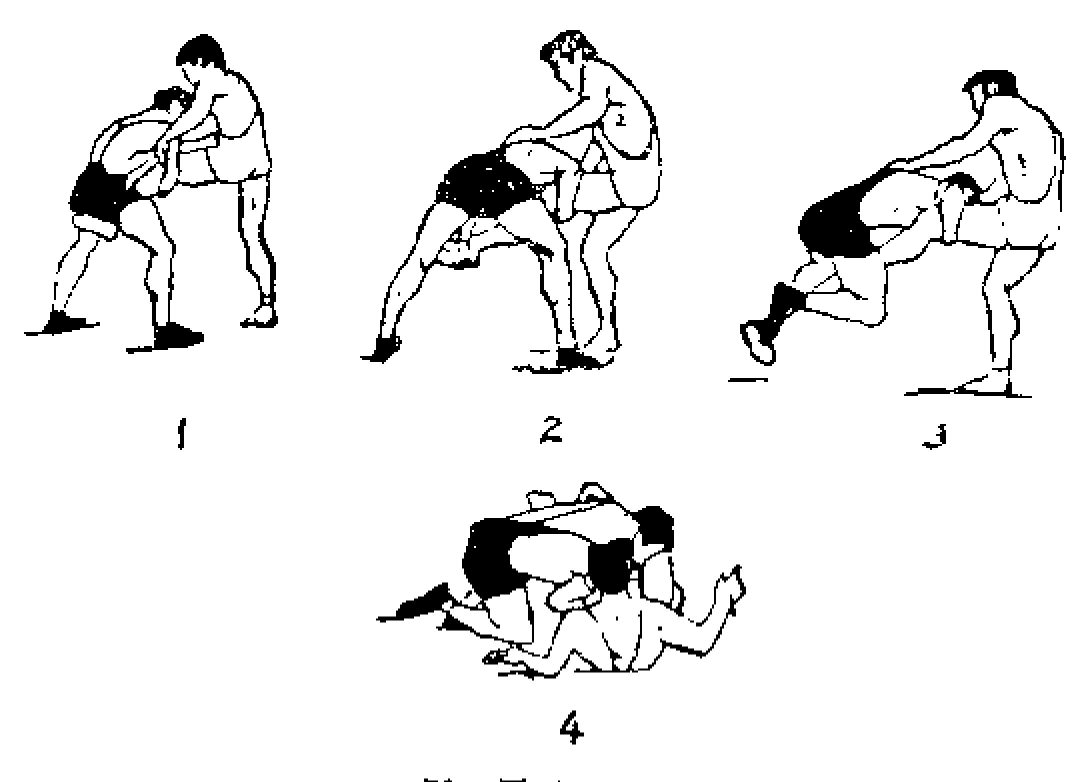
头在里抱住对手左单腿（右手抱大腿，左手抱小腿），头贴对手腹部，对手的腿在自己裆中，上左步、跪右膝，用右臂与肩向下压对手左大腿，将对手摔成仰撑。



图一四一

2、头在里抱单腿摔（B）

头在里抱住对手左腿，对手左腿在自己裆中，撤左腿，下滑抱小腿的左手握住对手左脚腕，从裆中拉出对手左腿，上左步、撤右腿并跪地，用右臂与肩下压对手左大腿，将对手摔成仰摔。



图一四二

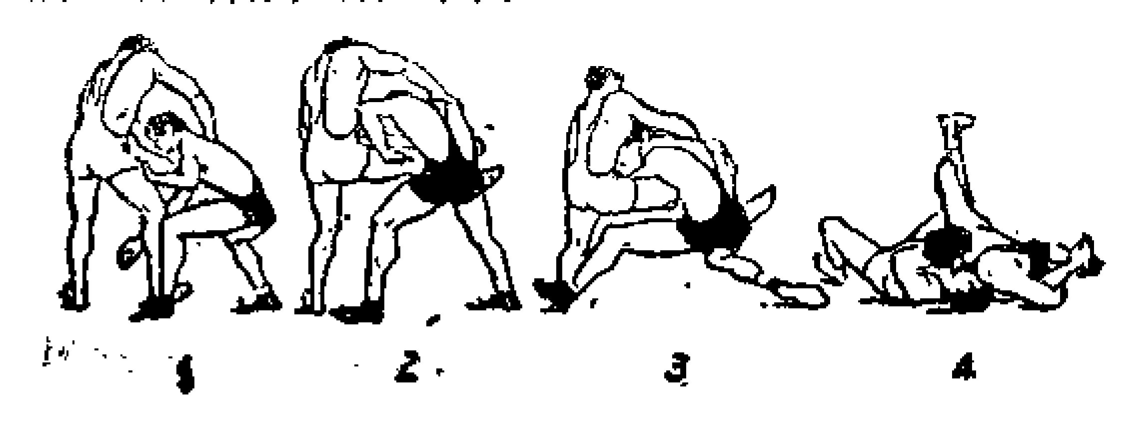
3、头在里反握抱单腿摔

右手抱握对手右脚腕，左手反抱住对手右大腿，上一大步用左脚挡住对手左脚跟，用身体压对手右大腿（图一四三 3），将对手摔成仰卧，不松开握腕的的右手，控制住对手。

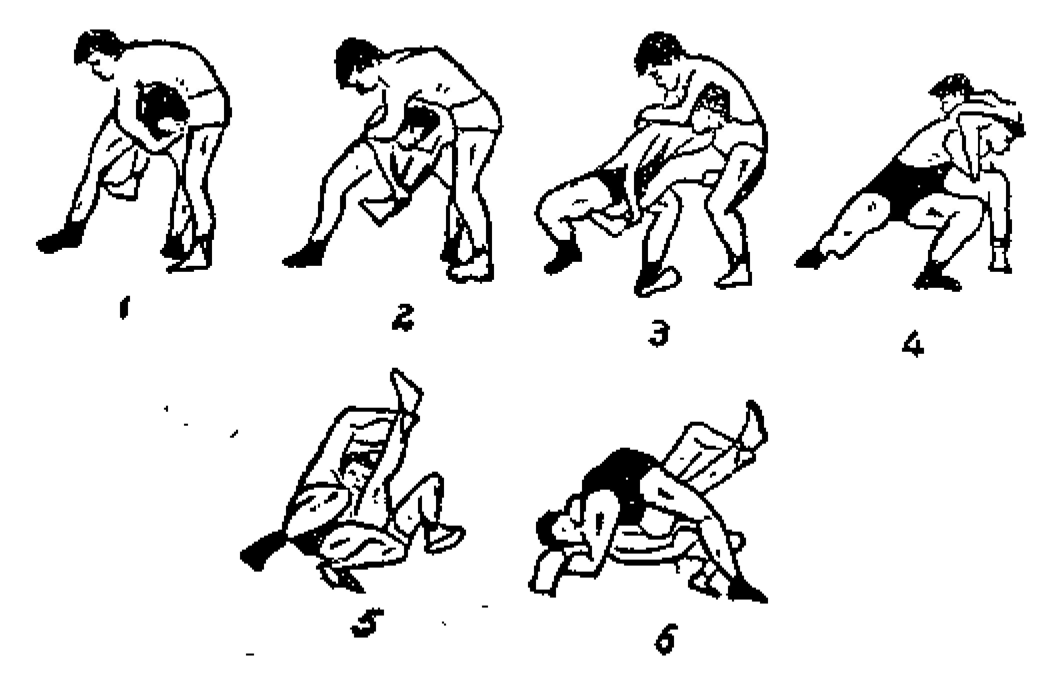
4、头在里抱单腿向后枕摔

头在里抱好对手右腿，将右手顺对手腿下滑至对手的脚跟部，将其右腿从挡中拉出，头贴紧对手的胸部，左脚向前迈

一步（图一四四 3），抬头挺胸，右手上提脚腕，把对手摔成仰卧，转体控制住对手。



图一四三



图一四四

5、头在里抱单腿涮摔

抱好对手的右单腿，上右步抬头挺胸将对手抱离地面，先向左再向右涮对手，然后抱腿的右臂从对手裆中穿过换握对手的左大腿，左臂换抱其腰（图一四五 4）再撤右步，跪左膝将对手摔成仰卧，并控制住。



图一四五

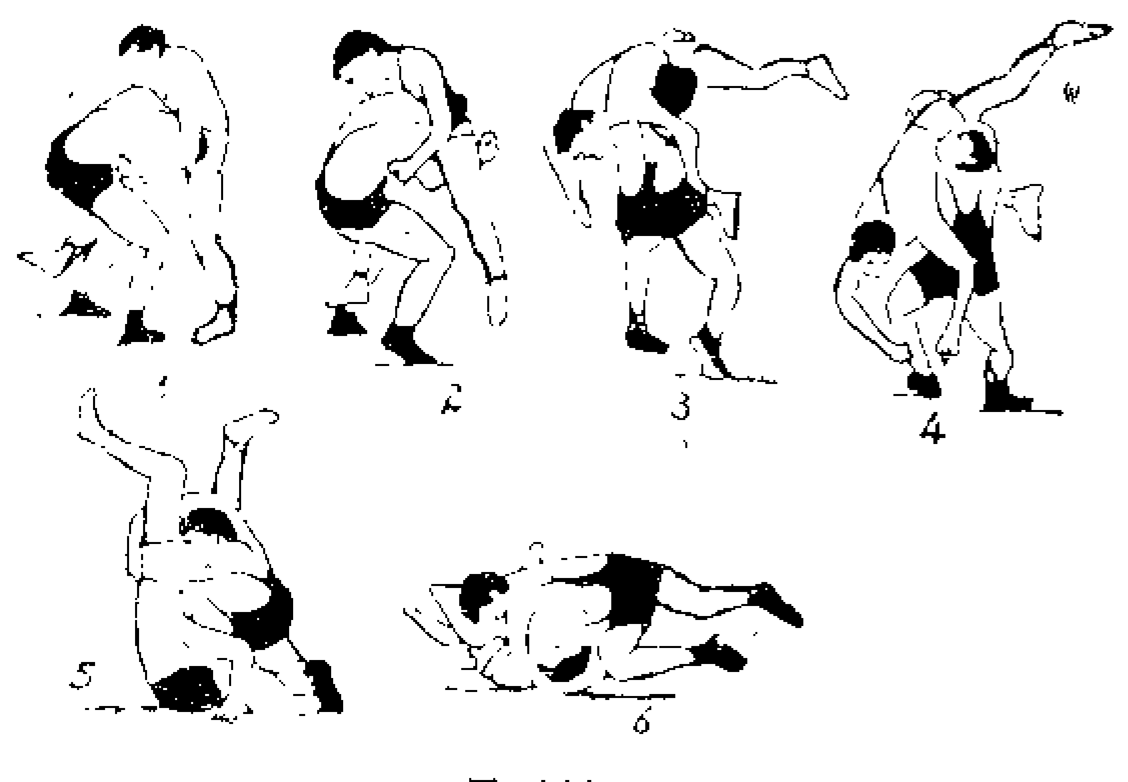
6、头在里抱单腿向后摔

抱好对手右单腿，上右步先将右臂向对手裆中深握半个臂部，头潜入对手左腋下，抬头挺胸，把对手抱离垫子（图一四六 3），接着上左步，向后摔，同时向左转体，左膝跪地，将对手摔过去，并控制住。

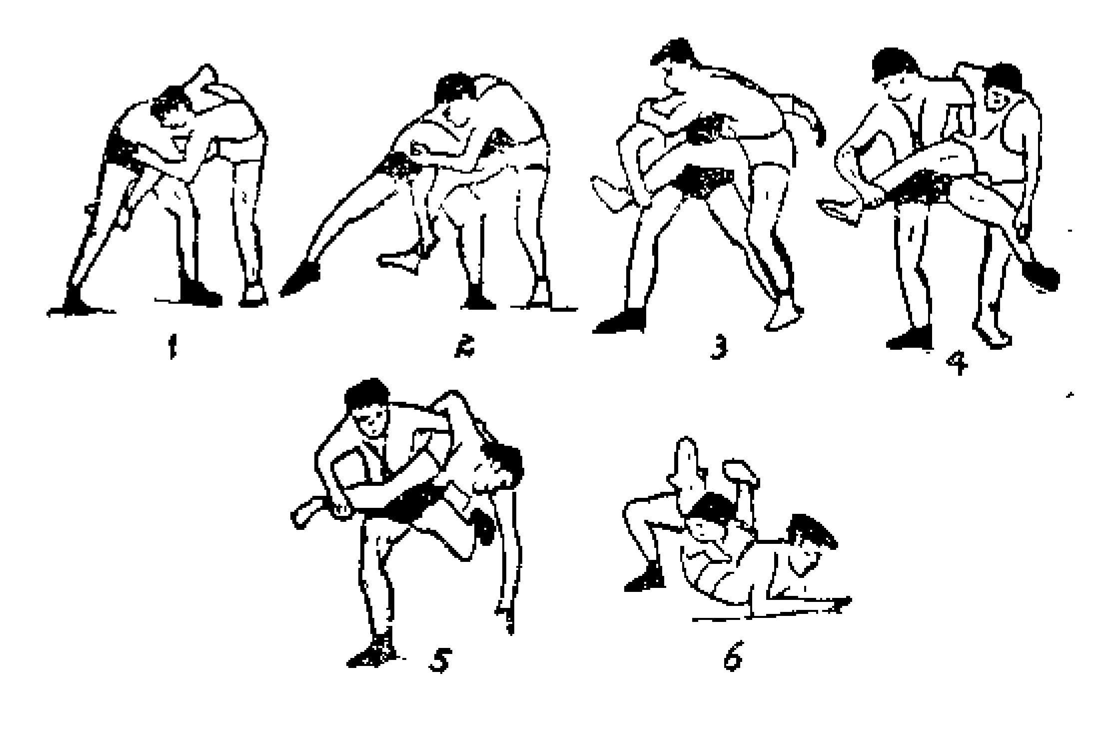
头在里抱单腿及其变换摔法

7、头在里抱单腿——抱腰别腿向前摔

抱好对手的右腿，对手的右腿在自己裆中，先将对手的右腿从裆中拉出，右手顺对手右腿下滑至后脚跟上部，左手换抱其腰（图一四七 3），左腿从对手腿后向前别住对手左腿膝关节处（图一四七 4）并向前用力，将对手摔成俯撑，并控制住。



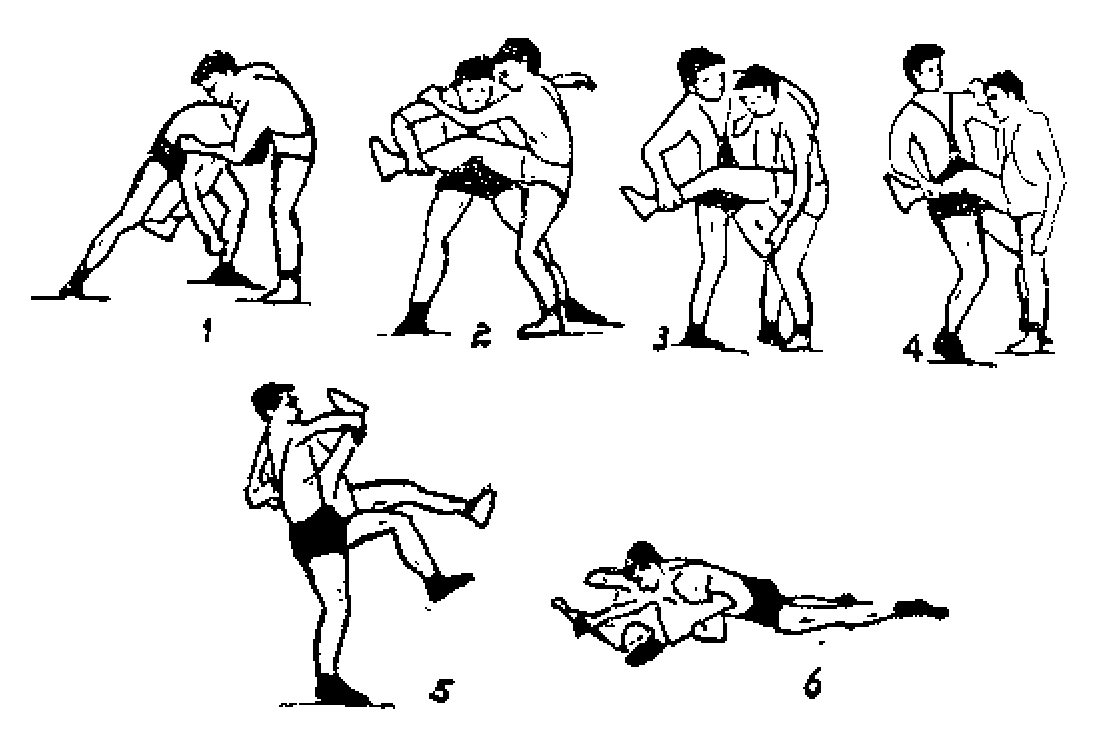
图一四六



图一四七

8、头在里抱单腿——扫踢摔

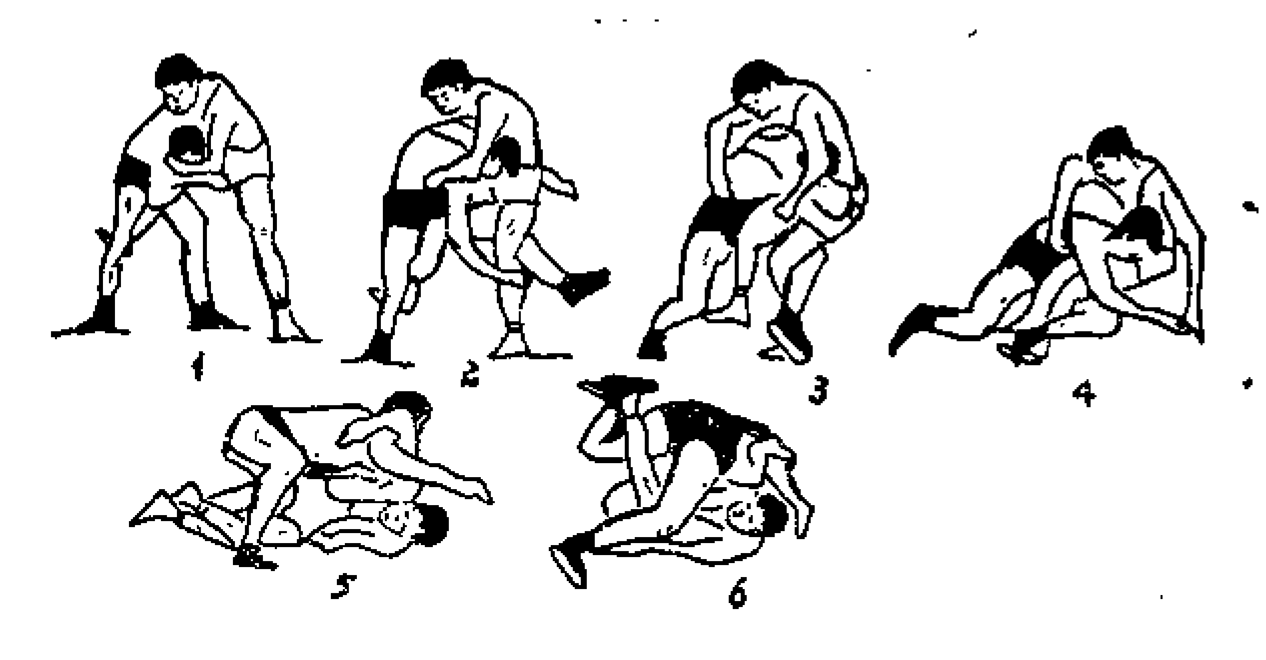
抱好对手的右腿，对手的右腿在自己裆中，先将对手的右腿从裆中拉出，右手顺腿下滑至脚跟上部，左手换成插捧对手右腋下（图一四八 2），上右步脚尖内扣，接着左脚扫踢对手左脚跟，同时右手上提对手右脚跟，向左转体，直接将对手摔成背部着地，并控制住。



图一四八

9、头在里抱单腿——扒腰靠

抱好对手右腿，对手的腿插在自己腿裆中，突然放开抱腿的双手换握其胯部，同时蹬右腿，左腿从对手腿后跨过去勾住对手的左小腿（图一四九 3），同时抬头挺胸将对手向侧后靠倒，并继续摔成仰撑，控制住。

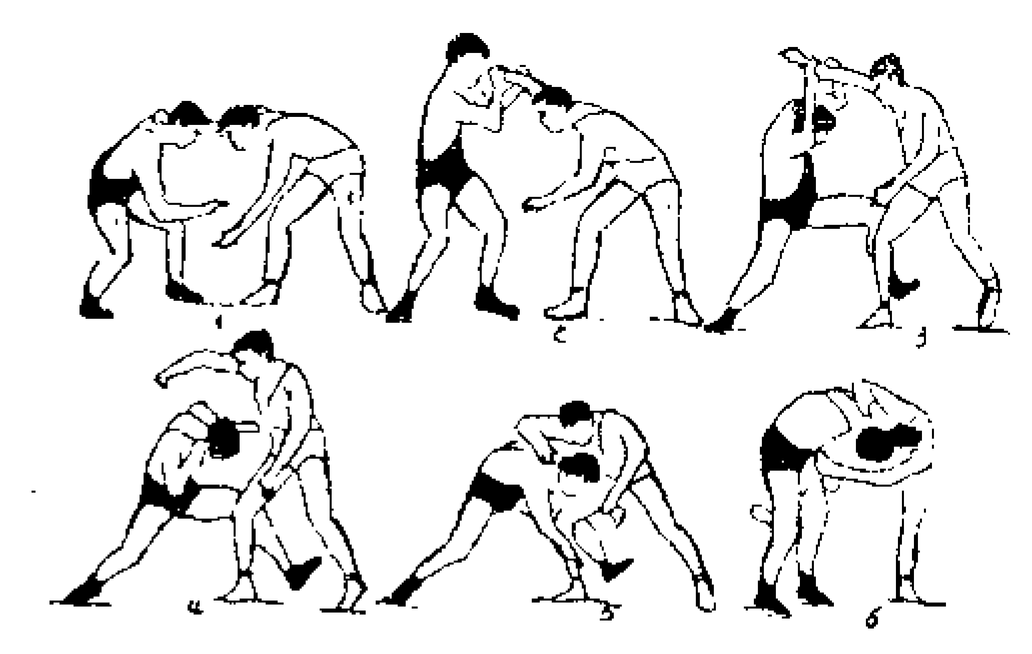


图一四九

头在里抱单腿的手法及时机

1、摘拉臂抱单腿

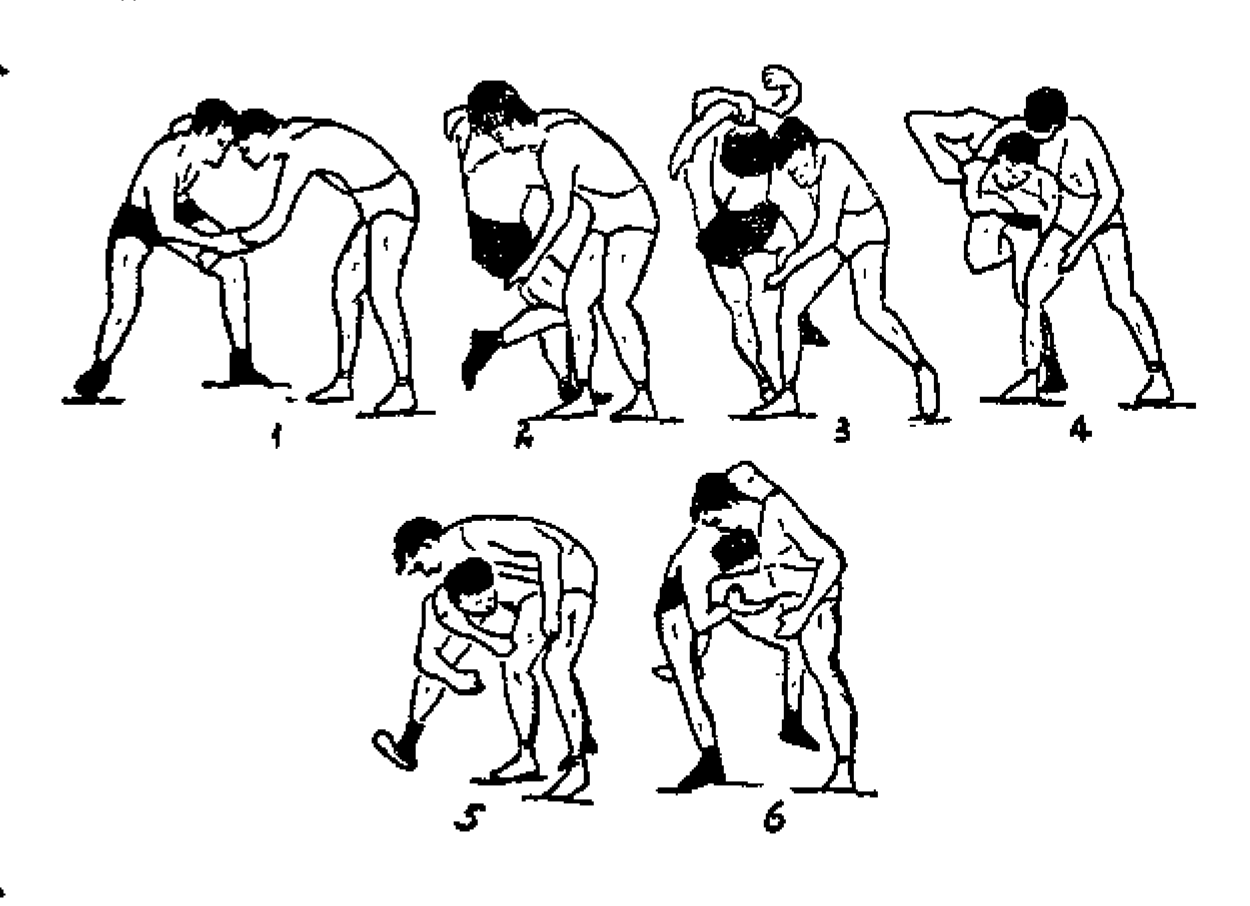
自己左站立，对手右站立，并右手握自己的颈，先用双手做摘臂动作（右手握对手手腕做下扒动作，左手做向内推臂动作），并向上拉，同时上左脚于对手右脚外侧后面（图一五〇 3），放开拉臂的双手，进去抱住对手的右腿。



图一五〇

2、后倒背抱单腿

自己左站立，对手右站立，并右手握自己的颈，自己右手握对手左腕，上左步于对手右脚外侧，接着以对手的右臂为轴做后倒背转移（图一五一2—3），转到与对手同向时，放开握臂的双手，突然下去抱住对手的右腿。



图一五一

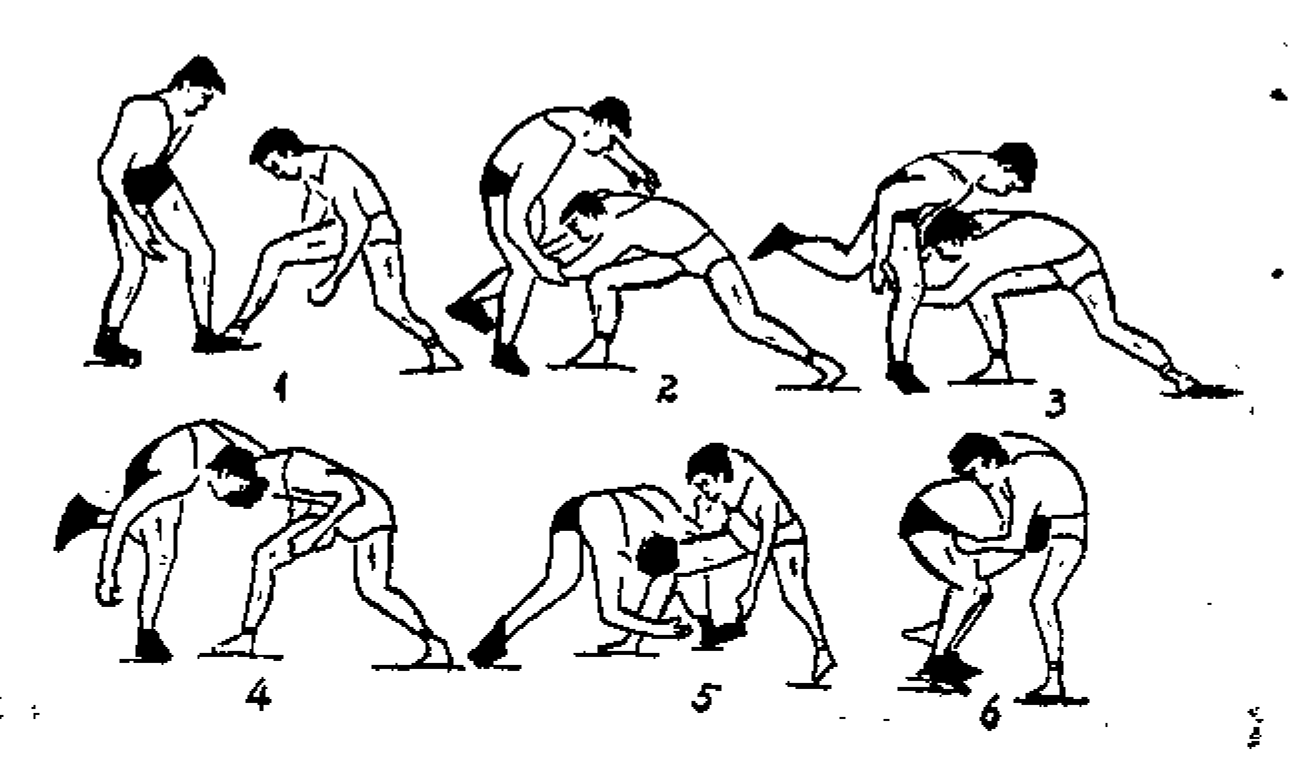
3、第二次反应抱单腿

散手，自己左站立、对手右站立，对手进去抱自己左腿，自己后撤左腿，使对手不能抱上（图一五二 3），趁对手抬体回收时，上左脚于对手右脚后侧，跟右步抱住对手左腿。

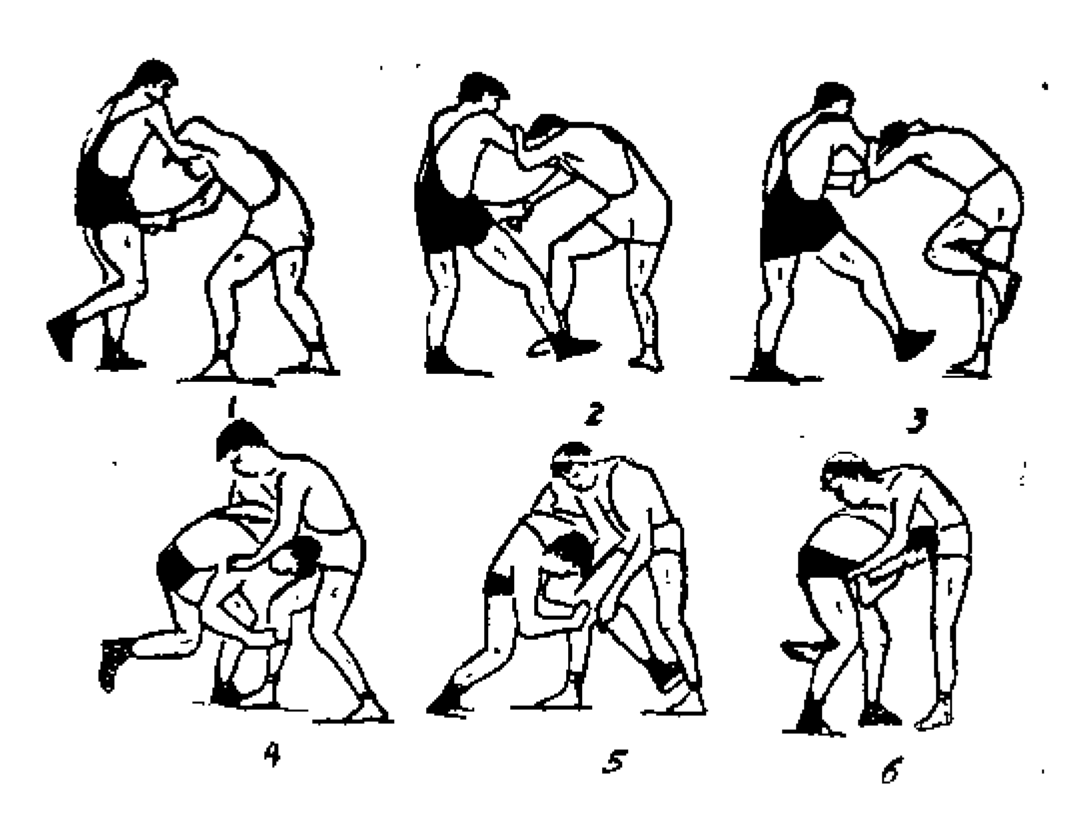
4、搓腿抱单腿

对手左站立，自己右站立，左手握对手右手腕，右手握颈，用右脚搓攻（勾）对手的左脚，对手逃腿后撤（图一五

三　2—3），这时向右转体，突然上左脚于对手右腿后侧，跟右步抱住对手的右腿。



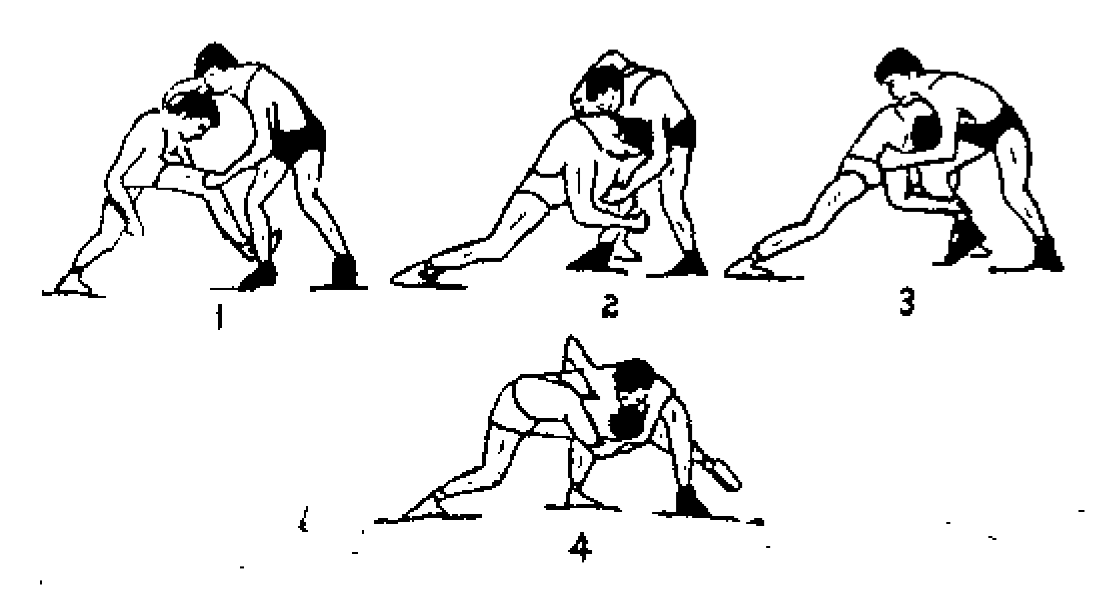
图一五二



图一五三

头在里抱单腿的防守

自己右站立，对手左站立，对手上左步抱自己右腿时，用右臂从外向里锁住对手的左臂，左手握对手的右臂，用大臂和肩顶住对手的头，不让其潜进身下，同时撤右腿逃开对手的抱握。



图一五四

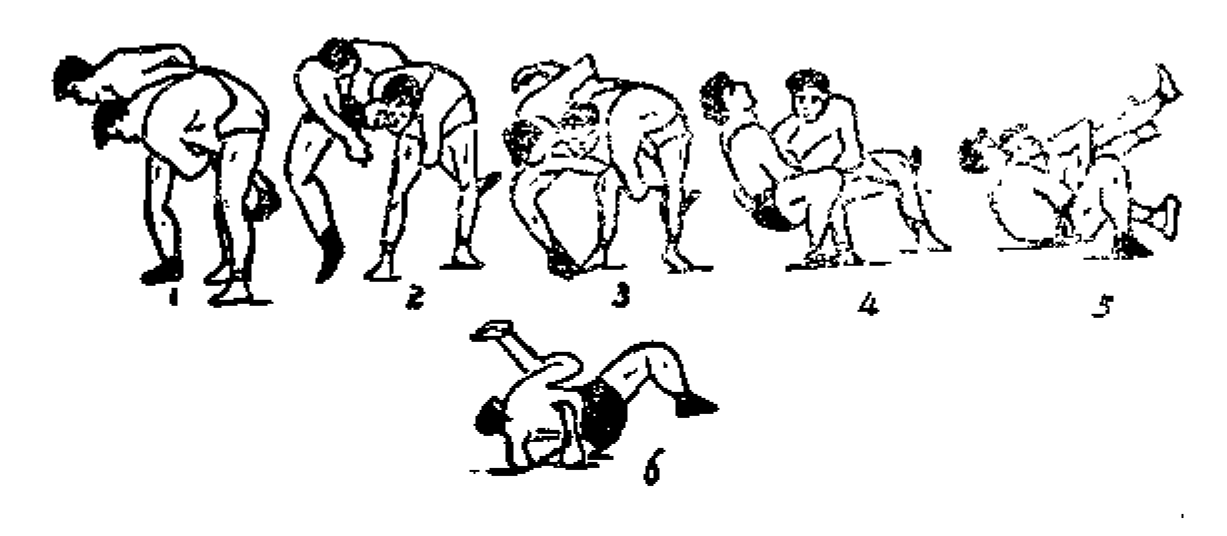
头在里抱单腿的反攻

1、头在里抱单腿反攻——别膝窝向后摔

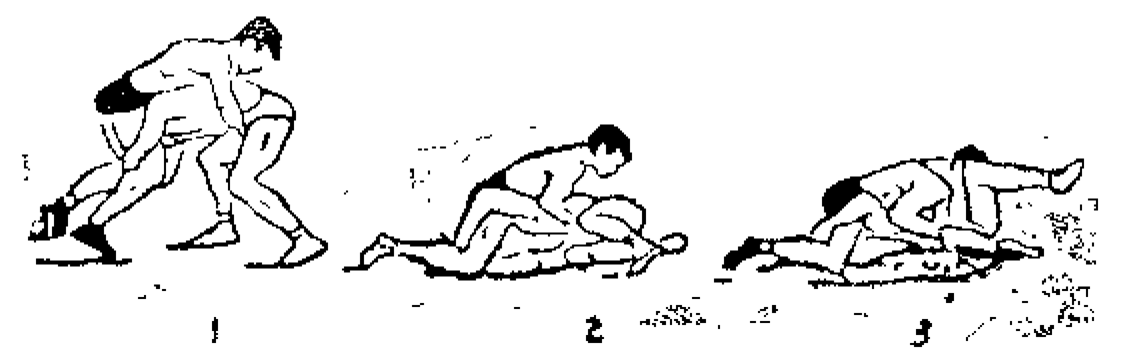
对于抱住自己左腿，自己左臂从外向里锁住对手的右臂，先用插在对手裆中的左脚勾住对手左膝窝，下降身体重心，右手从后面别挡住对手的右膝窝（图一五五 3），同时右脚跳步于对手右脚外侧，然后主动向后倒，勾对手左膝窝的脚用力向上挑，将对手摔成仰撑，转体控制对手。

2、头在里抱单腿反攻——手里别腿摔

对手抱自己右腿，身体向前腑在对手背上，右手伸向对手左大腿内侧，别挡住对手的左腿，接着蹬双腿，将对手压成侧卧，继续用右手向侧掀对手左大腿，使其成仰卧（图一五六）。



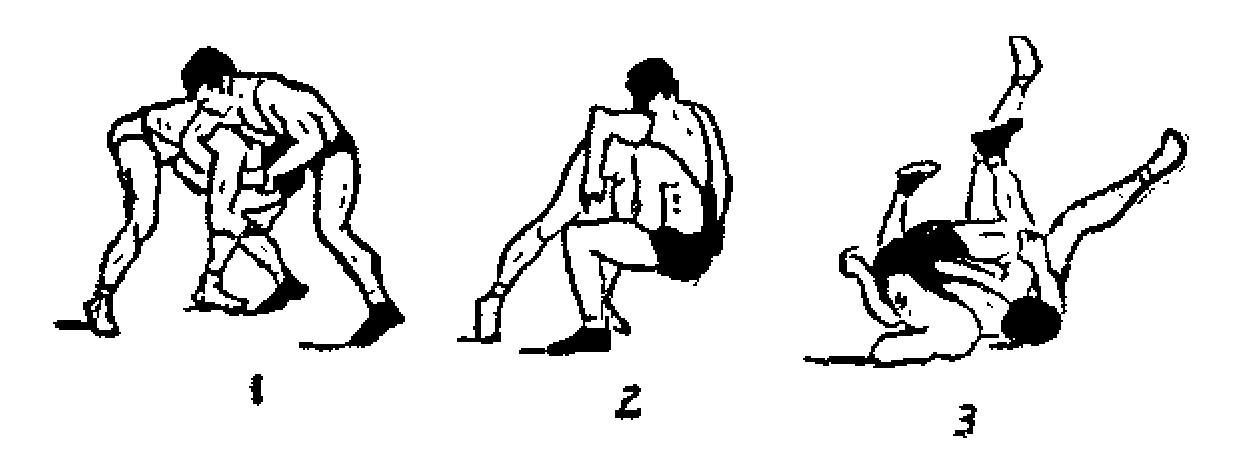
图一五五



图一五六

3、头在里抱单腿反攻——肩下锁臂挡腿向侧摔

对手抱自己右腿时，右臂从后向前与左手搭勾锁住对手右肩臂，上左步于对手两腿之间，右腿从外面挡住对手左腿

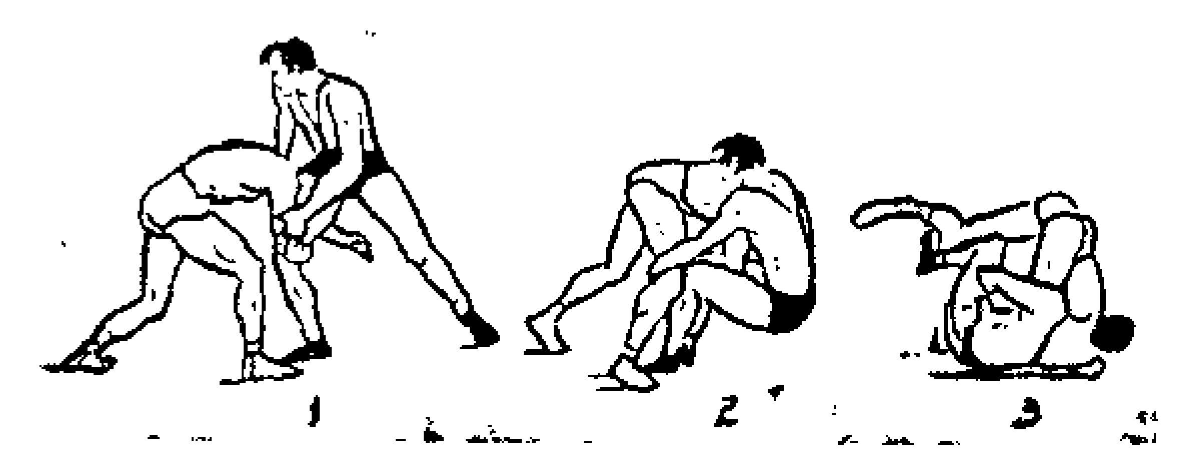


图一五七

并向左用力，双臂向右用力，将对手摔成仰卧，转体压住对手

4、头在里抱单腿反攻——反挟颈扣腿摔

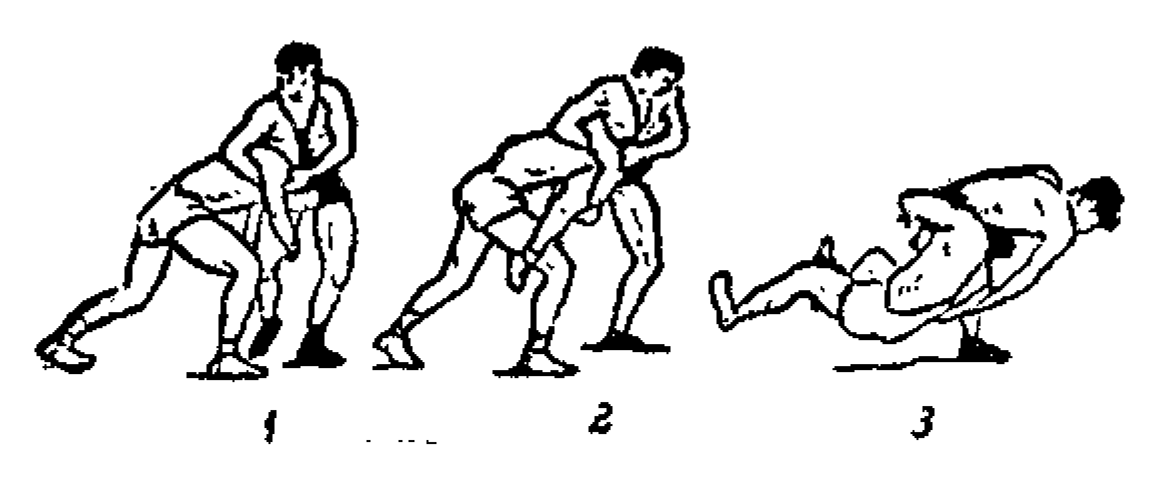
对手抱自己右腿，上左步成双脚并步，于对手两脚之间，右手反挟对手头颈，左手从后向前抱握对手右大腿膝窝处，主动侧倒身体，将对手翻过去。



图一五八

5、头在里抱单腿反攻——双臂锁一臂别腿摔

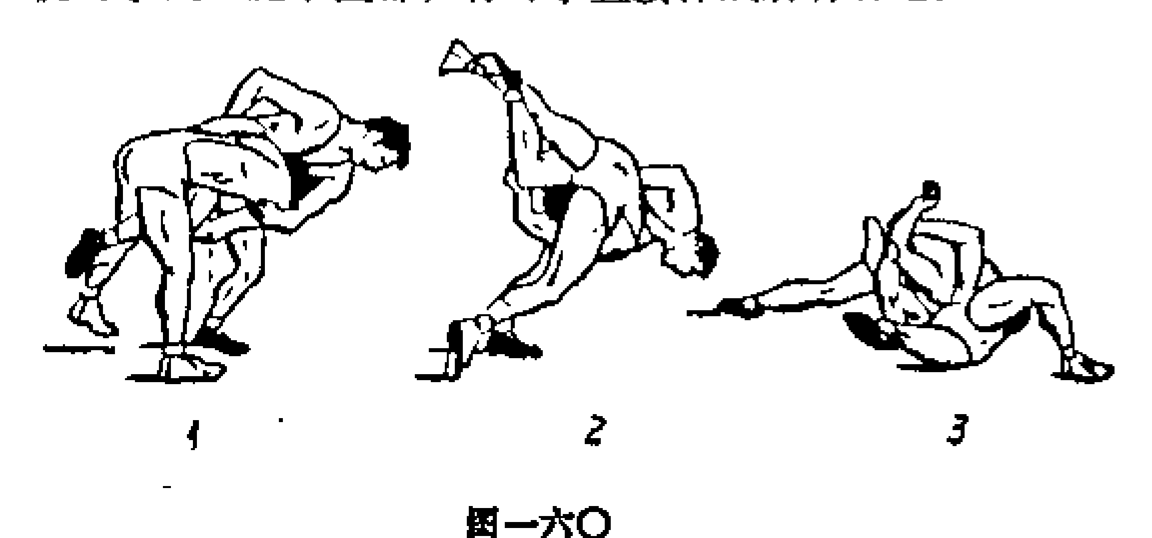
对手头在里抱自己右腿时，右臂从后向前与左手搭勾锁住对手右臂，上左步脚尖外展，同时右腿别对手右腿，长腰转体，将对手直接摔成肩背着地。



图一五九

6、头在里抱单腿反攻——挑腿摔

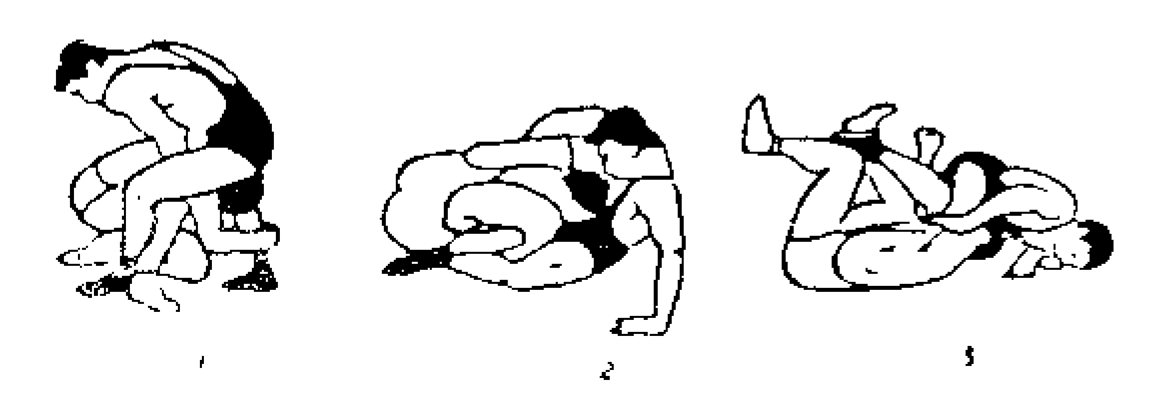
对手抱自己右腿，，用左手抱握对手右臂，左手从上向下握，锁住对手左臂，背左步转体，蹬腿发力，用右腿向上挑对手左大腿中上部，将对手直接摔成肩背着地。



图一六〇

7、头在里抱单腿反攻——挡腿向侧翻

对手头在里抱自己右小腿，上左步用左腿挡住对手的右腿，右手扣握住对手左肩胛部位，然后迈被抱的右腿向左转体，并用左手撑地，将对手向侧翻成仰卧。

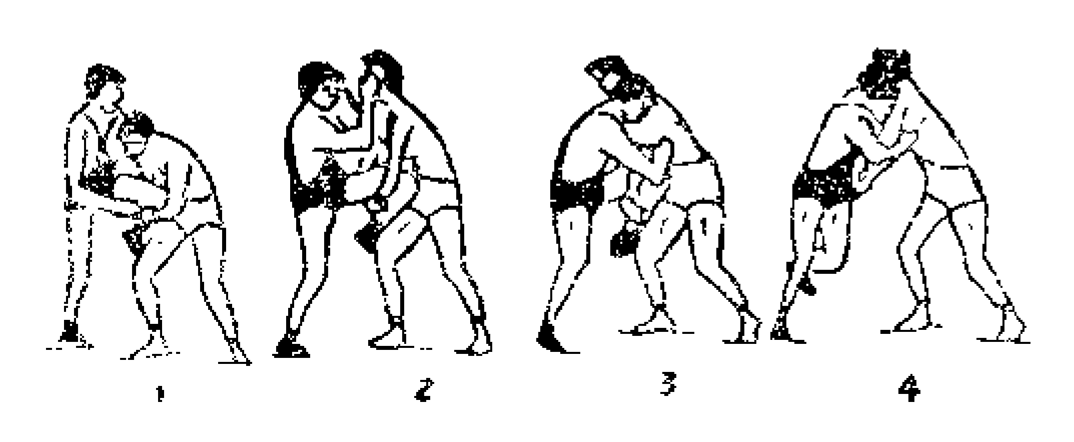


图一六一

8、头在里抱单腿的解脱

对手头在里抱住左腿，左腿屈膝用小腿贴在对手右大腿

上，用右手向上推对手下颌，将对手头置于自己左肩上，左腿用力蹬对手右腿，同时，右手上提对手左臂，被抱的左腿从对手的双手中解脱出来。



图一六二

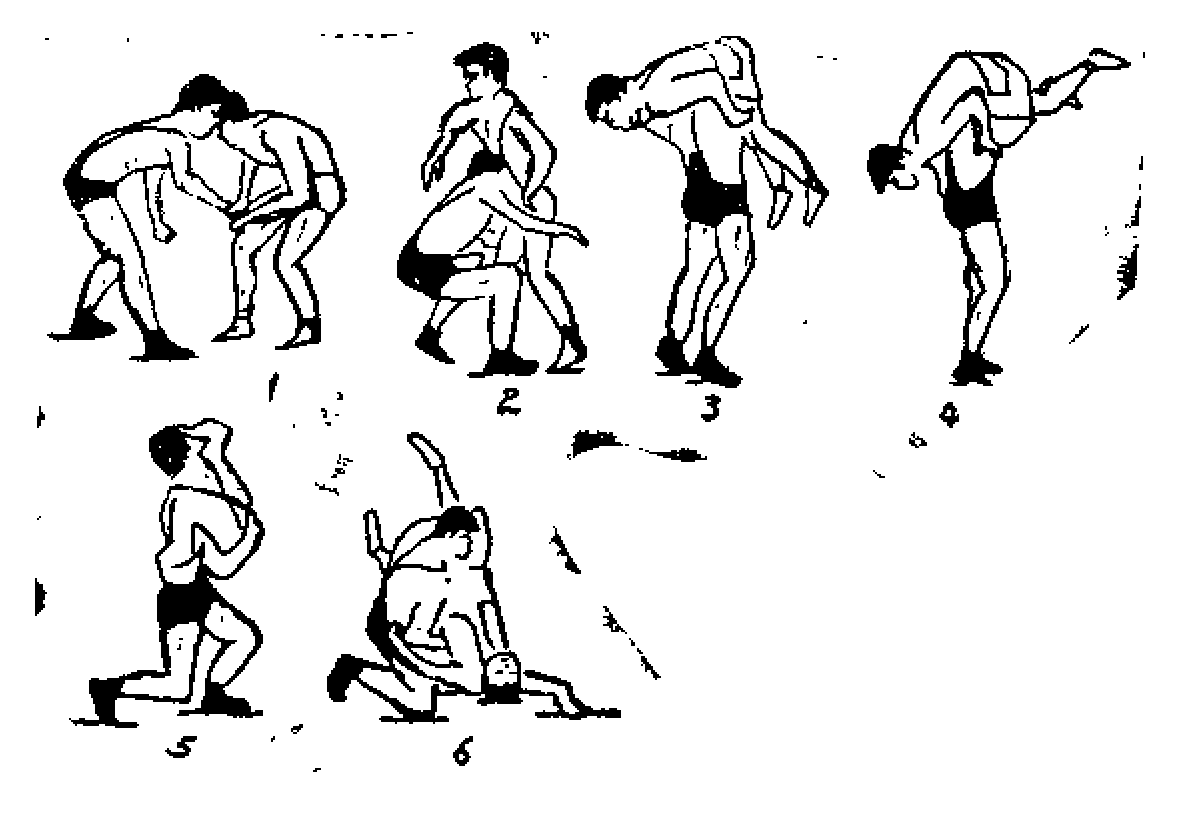
抱双腿摔技术

抱双腿摔是摔跤常用的方法之一。同样，抱双腿技术在自由式摔跤中占很重要的位置。

抱双腿摔的技术威力和效果比抱单腿要好，比抱单腿有着优越性，给对方的威胁也大，但抱单腿比抱双腿容易抱上。

1、抱双腿涮摔（A）

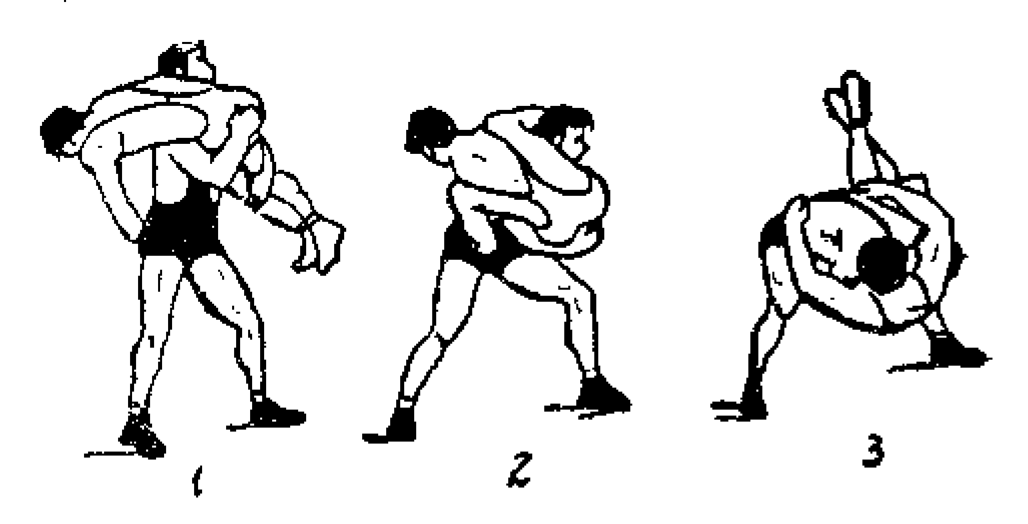
都是右站立，上右步跟左步，右脚上步于对手两脚之间，左脚跟步前脚掌着地，头潜入对手右体侧（图一六三 2），双手抱对手臂皱壁处，抬头挺胸将对手抱离地面，两臂向外扩展，先向右再向左涮对手，接着左手从对手裆中插入换握对手右腿（或左腿），右手换握对手腰、右膝跪地（图一六三 5），将对手直接摔成双肩着地。



图一六三

2、抱双腿涮摔（B）

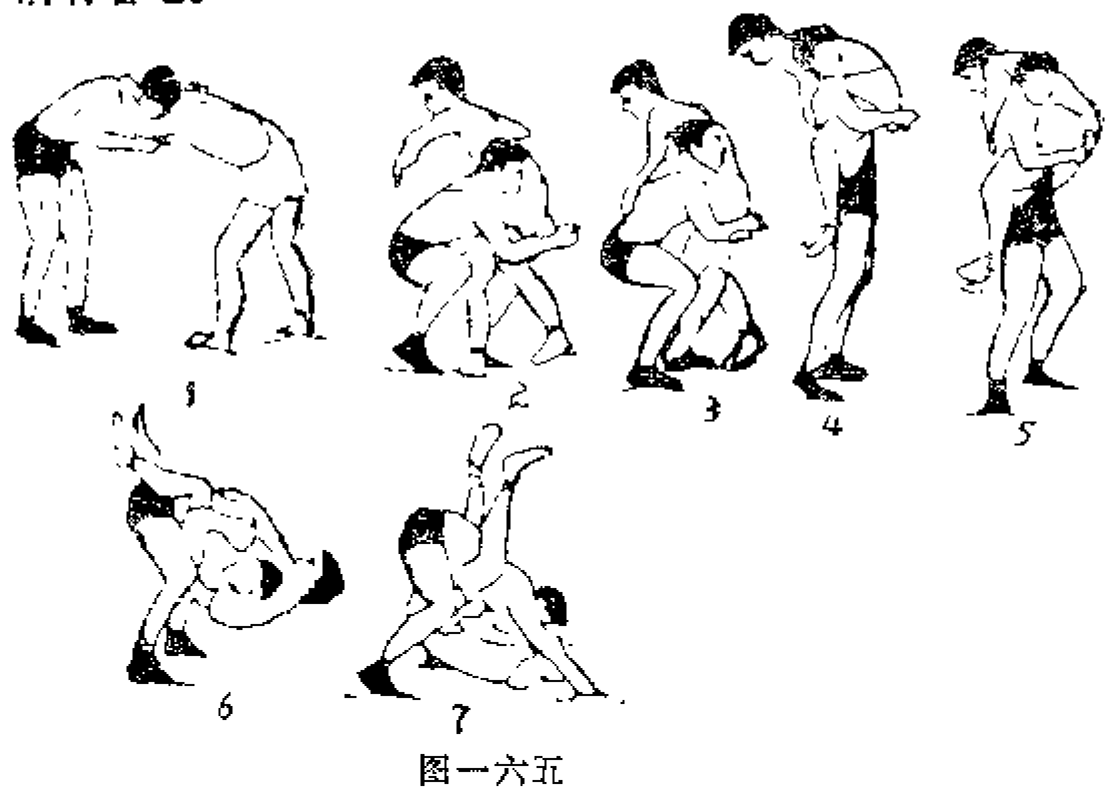
这种摔法是抱双腿涮摔的另一种形式。只是抱起对手涮后，一手换握对手的双腿，另一手换握的是胯关节，并屈体向下摔。



图一六四

3、抱双腿抱起向下摔

都是左站立，上左步跟右步，抱住对手的双腿，抬头挺胸把对手抱离地面，对手的腿在自己身体两侧，并贴紧自己（图一六五 4），这时向前屈体向下摔，直接将对手摔成肩背着地。



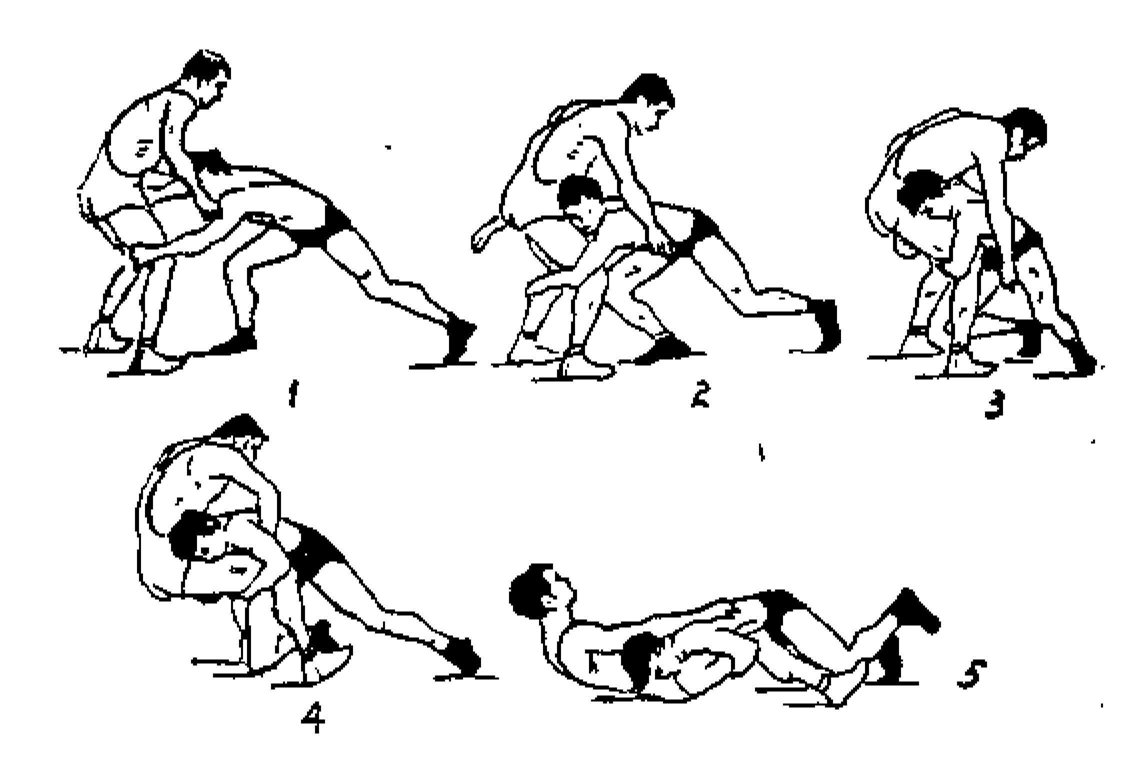
图一六五

4、抱双腿向前冲摔

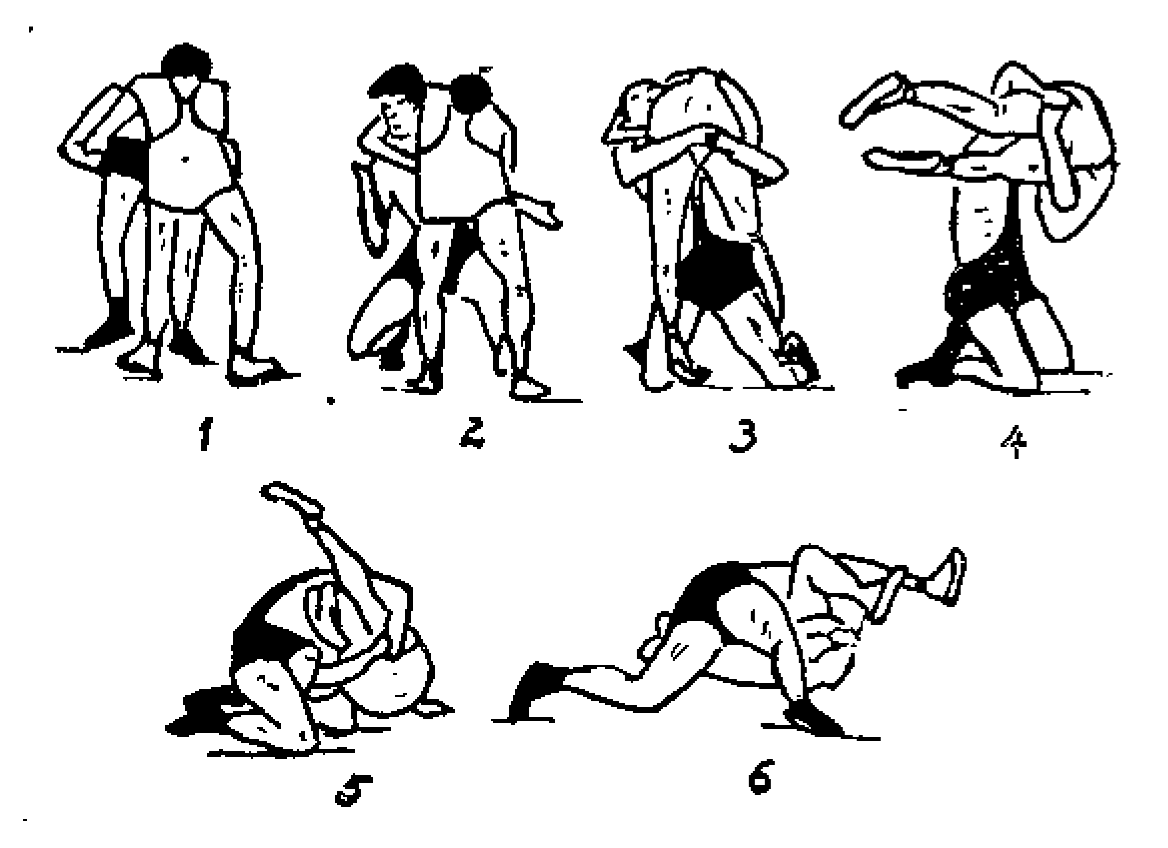
抱双腿冲摔是常见技术之一。抱双腿时上右步跟左步，身体重心较低，抱握部位是对手膝关节，用肩和身体向前冲顶对手的腹部，将对手冲抱倒（图一六六）。

5、跪抱双腿涮摔（A）

都是左站立，上左步于对手双脚之间，跟右步、头潜入对手左腋下贴紧体侧（图一六七 2）并双膝跪地两手联合，抱住对手双腿，接着先向左再向右涮对手，涮横对手再向下，将对手摔成仰卧，双手不放手，控制对手。



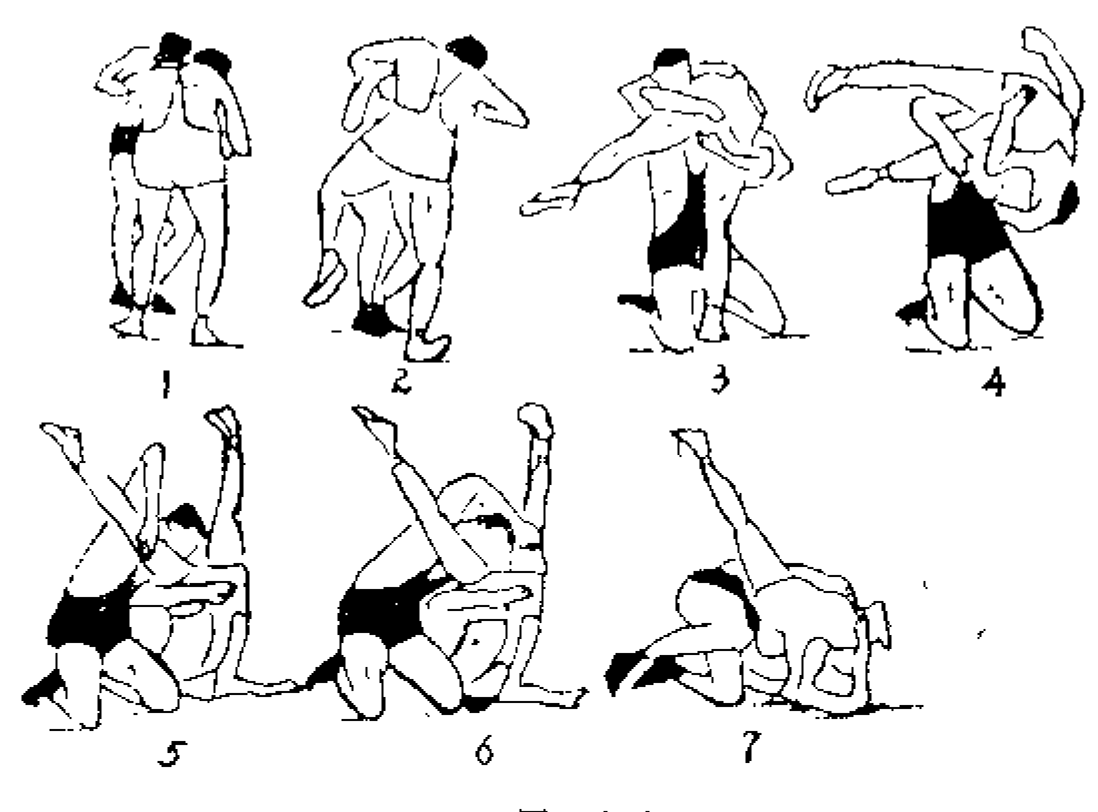
图一六六



图一六七

6、跪抱双腿涮摔（B）

对手左站立，自己右站立，上右脚搓追对手右脚，对手逃左腿，推对手左臂，头潜对手左腋下，跟左步并双膝跪地抱住对手的双腿，向右涮对手，接着右手从对手裆中插过去换握右腿，左手换抱其腰（图一六八 4），将对手摔成双肩着地，右手再次换握对手左腿，将对手折体控制住。



图一六八

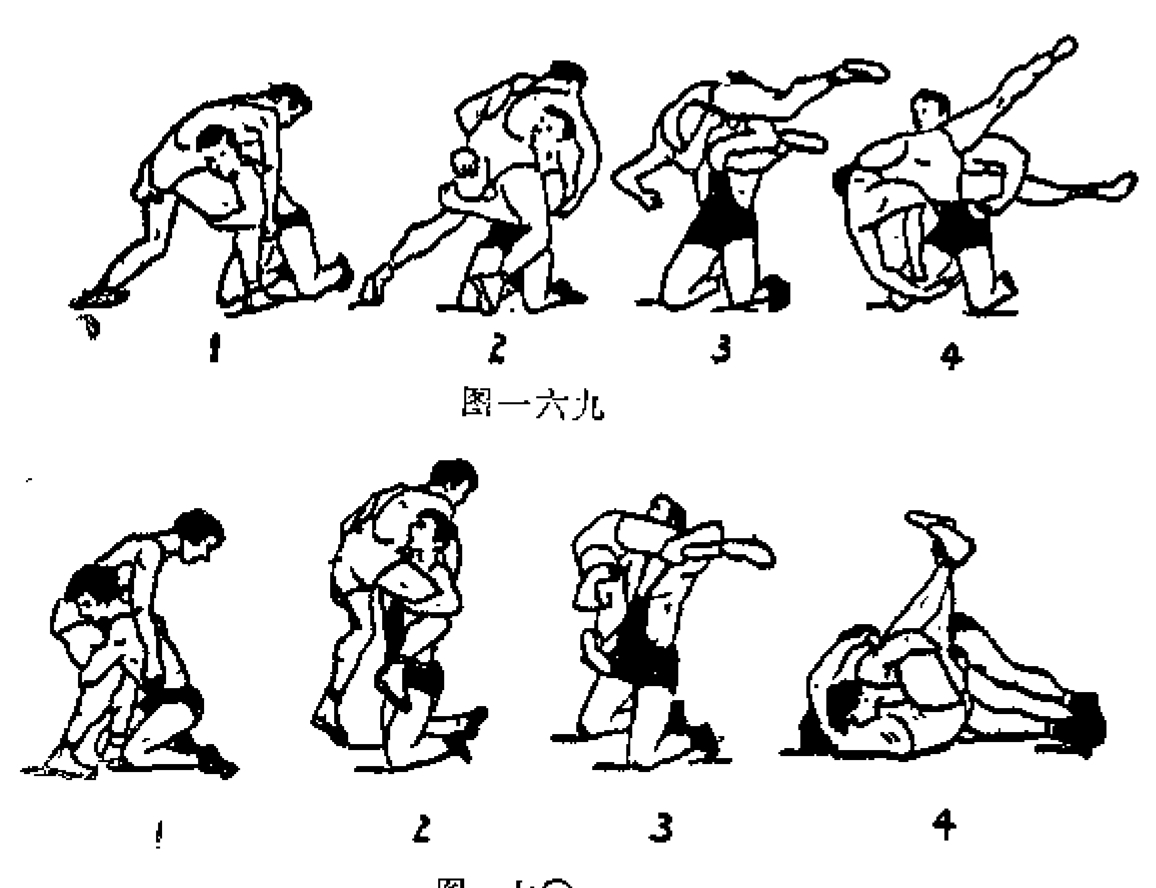
7、跪抱双腿涮摔（C）

跪抱对手的双腿，对手重心前倾，左手放开右腿从裆内伸进与右手同抱对手左腿，抬头挺胸腹，并左手拉右手推涮起对手，右手换握其右臂，将对手摔倒（图一六九）。

8、跪抱双腿摔（D）

跪双膝抱住对手双腿，抬头挺胸腹、先向右再向左涮对手，将对手直接摔成双肩着地，双手不放开腿，同时蹬双腿

将对手折体控制住（图一七〇）。



图一六九

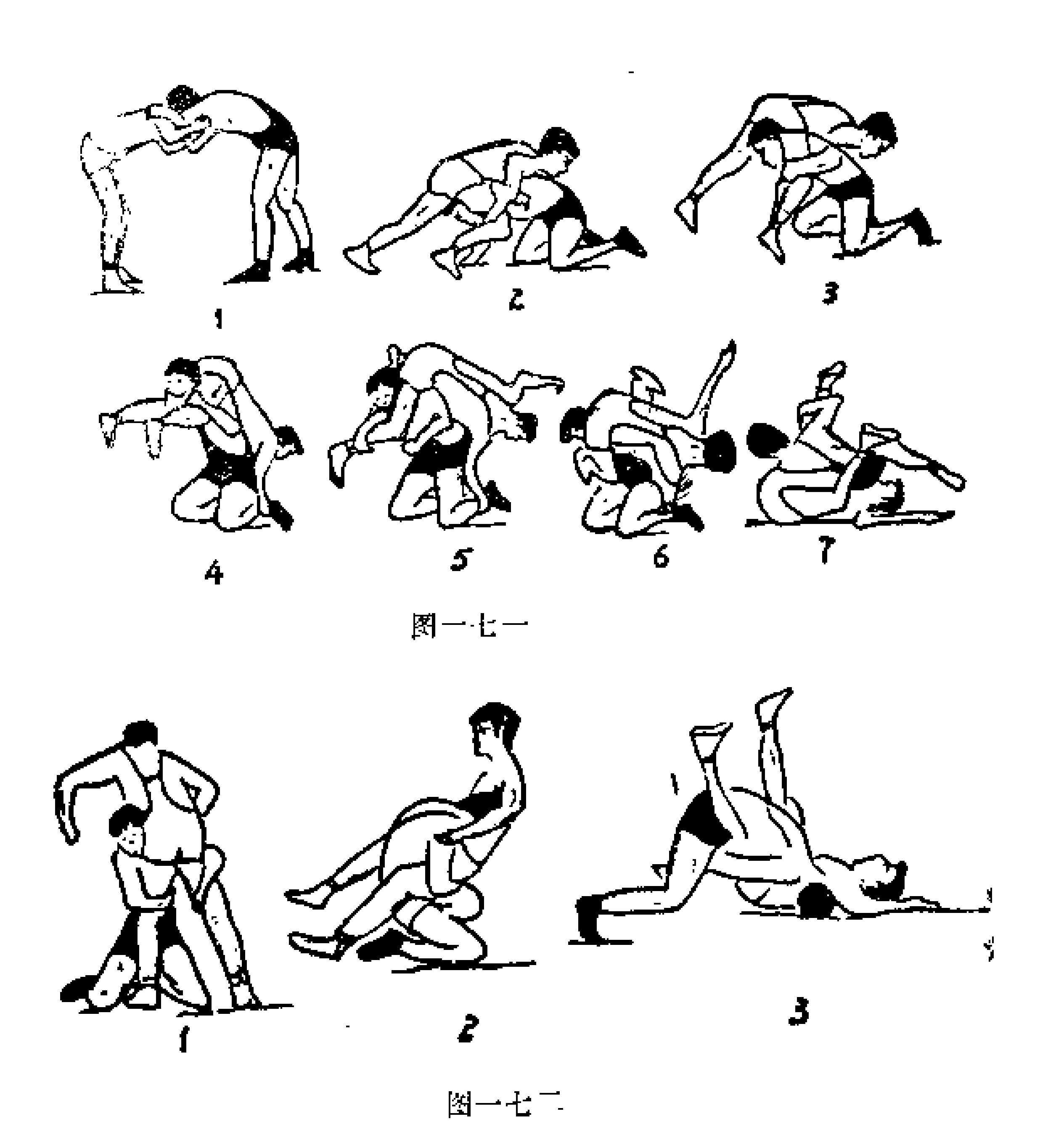
图一七〇

9、跪抱双腿涮摔（E）

对手平行站立，自己左站立，相互握臂，突然下去跪抱腿，对手逃开左腿，左手抱住对手右腿膝关节，并向回拉，接着上右膝，头钻进对手裆中并抬头挺胸将对手扛起，右手也抱住对手左腿，对手俯下身右手握自己左脚腕，先向左再向右涮对手，放开抱左腿的右手换握对手的右小腿，将对手摔成肩背着地，不放开握小腿的右手，折体控制对手（图一七一）。

10、跪抱双腿向前摔(A)

跪地抱住对手的双腿，两臂外展，使对手的两腿分别在自己的体侧，直接向前下将对手摔成仰卧(图一七二)。

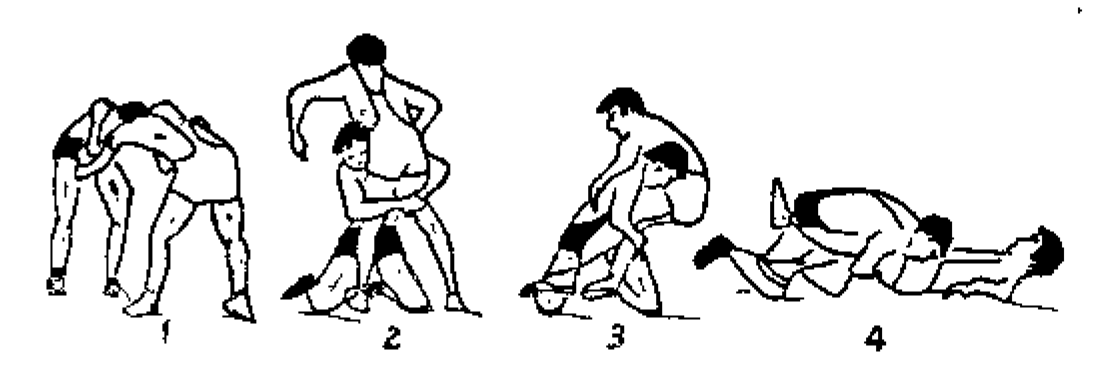


图一七一

图一七二

11、跪抱双腿向前摔（B）

跪双膝抱住对手双腿，两手联合，两臂向下滑至对手两膝窝处，同时用肩向前顶，两臂向后用力将对手摔成仰卧。

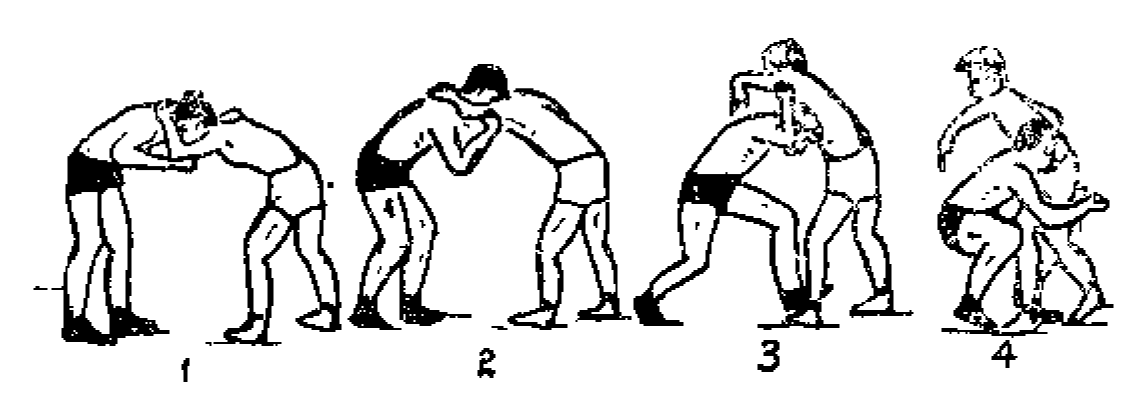


图一七三

抱双腿的手法及时机

1、推臂潜入抱双腿

都是左站立，互相握颈和握臂，用右手向上推对手握颈的左臂，头向下潜，同时上左步于对手两脚之间，跟右步、头贴对手左体侧，抱住对手的双腿。



图一七四

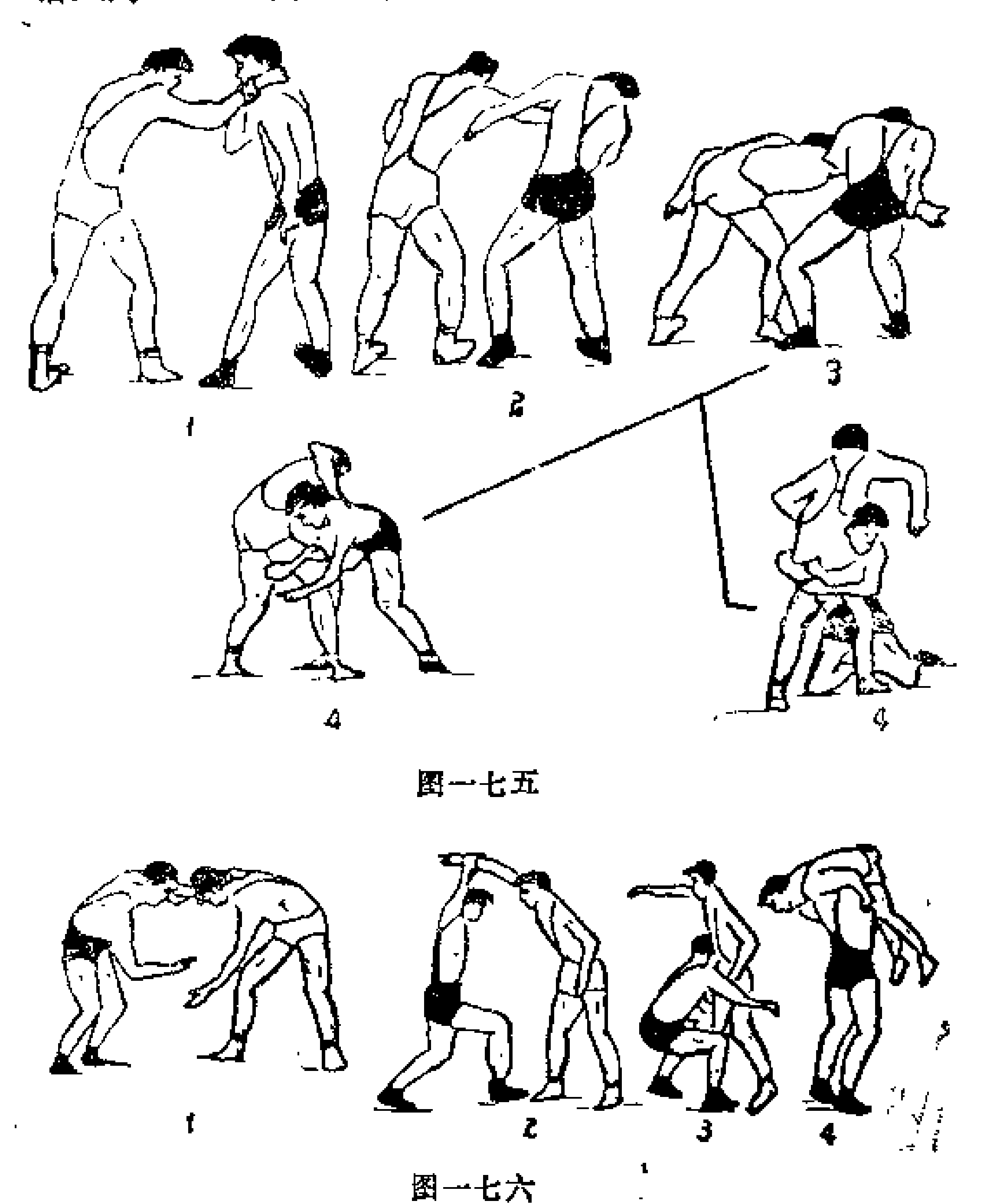
2、摘臂抱双腿

对手右手握颈，上左脚、用右手握住对手右手腕，左臂由外向里插到对手右腋下，右手下扒对手握颈手，同时左臂前推，将对手右臂从颈上摘掉，并向斜下继续用力，趁对手回收臂时，放开双手，进去抱双腿（或抱腿）（图一七五）。

3、拉臂潜入抱双腿

左手与对手互握颈，回收左手与右手同时抓对手右手

腕，向自己方向拉，同时上右脚于对手两脚之间，跟左步、头潜入对手右体侧，抱住对手双腿（图一七六）。



图一七五

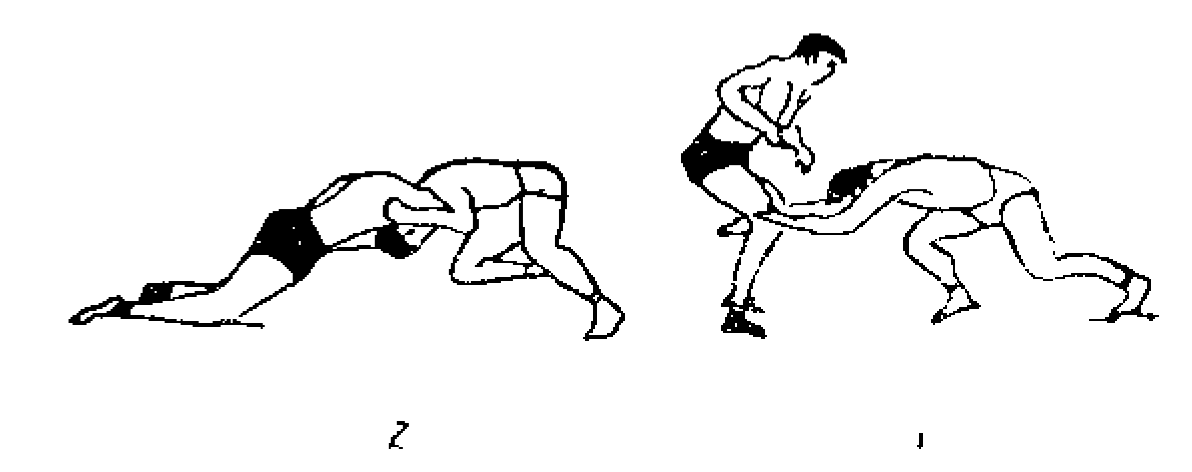
图一七六

抱双腿的防守与反攻

抱双腿的防守

对手突然进去抱双腿，自己后撤双腿，右手臂（或左手

臂）反挟对手头颈，左（右）手握住或插襟住对手右（左）臂，把对手头颈压下去，不让对手潜入腋下。

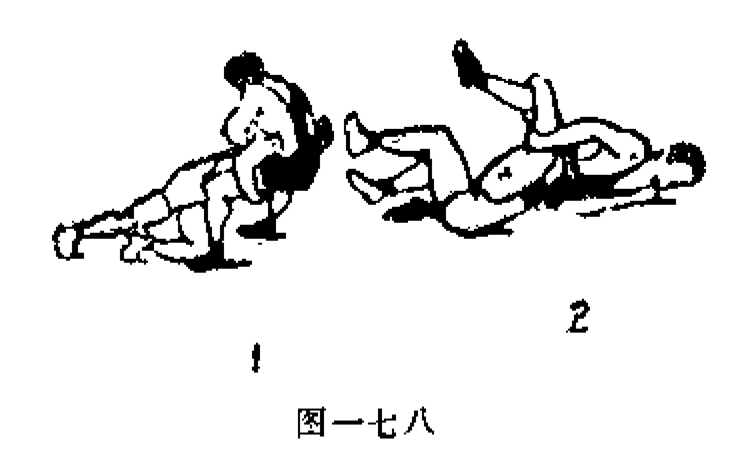


图一七七

抱双腿的反攻

1、抱双腿反攻——提臂迈腿摔

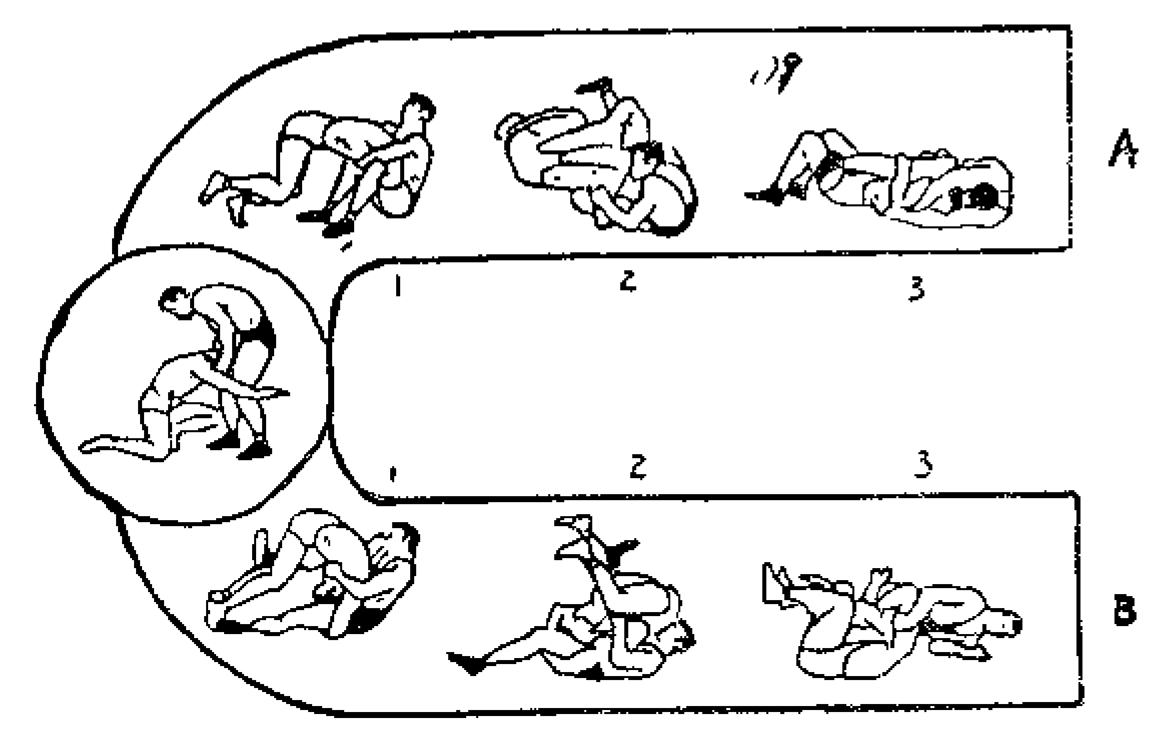
对手上步前冲抱双腿时，右手扣握对手左大臂(或腋窝处)，身体后坐将对手身体拉长，突然向左转体，右手和右腿也同时向左用力，迈压对手，将对手翻到下面并控制住。



图一七八

2、抱双腿反攻——坐撑反抱肩颈向侧、向后翻

对手跪抱双腿时，反挟住对手头颈，主动后坐：A．向后用力，接着向左转体，被抱的右腿也同时向左用力迈压对手身体，将对手向侧摔成仰卧。并用腿压住。B．向后用力，并用被抱的右腿向后挑对手左腿，将对手翻过去，并控制住。



图一七九

3、抱双腿反攻——向后转移

对手前冲低头抱双腿，离自己较远，用右手用力压对手头，同时移动双腿向对手后面转移。



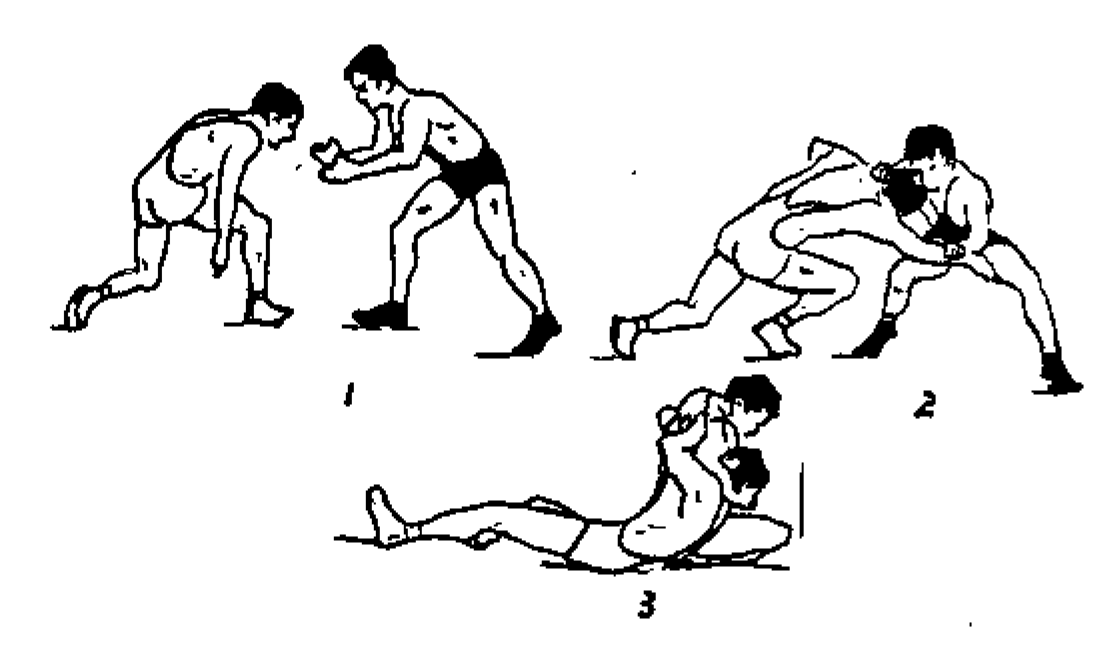
图一八〇

抱腿反攻的其他技术

1、抱腿反攻——挟颈过背摔

散手，对手上步抱腿，趁对手上步还未跟上左脚时，左

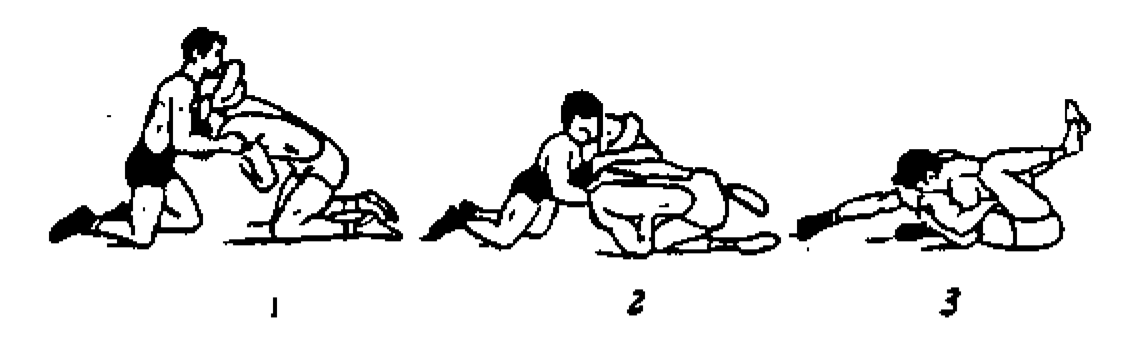
手握对手右臂，右臂挟颈，转体用挟颈过背摔。



图一八一

2、抱腿反攻——反挟颈插捧掀翻

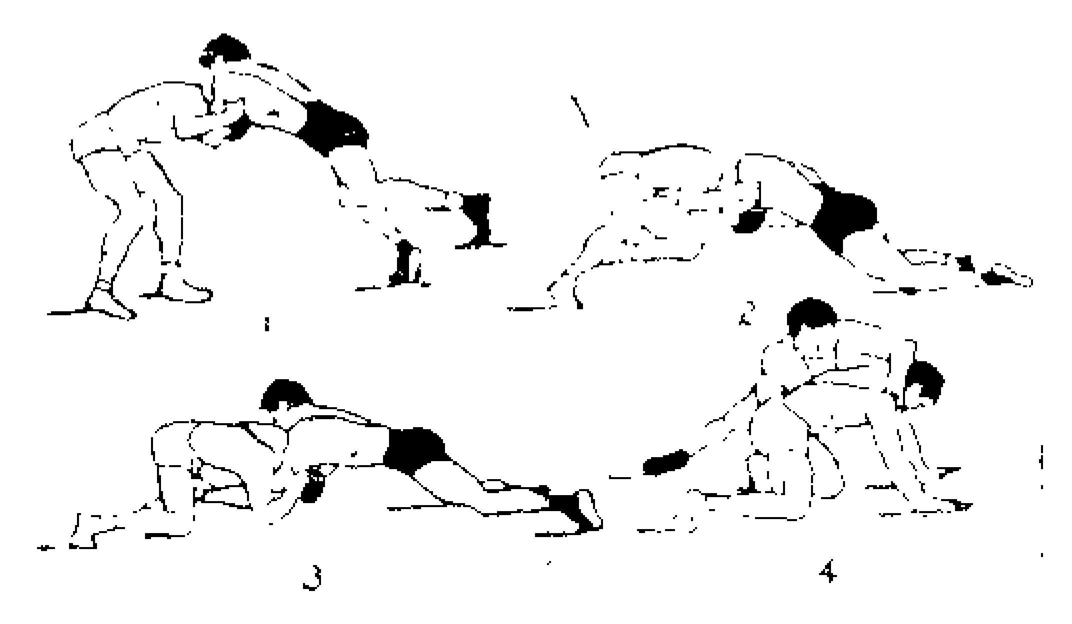
对手抱双腿时，左臂从前向后插捧对手右臂、右臂反挟对手头颈并用力下压，左臂向上掀对手右臂，身体向右挤压对手、将对手向侧翻过去，并控制住。



图一八二

3、抱腿反攻——反挟颈向后转移

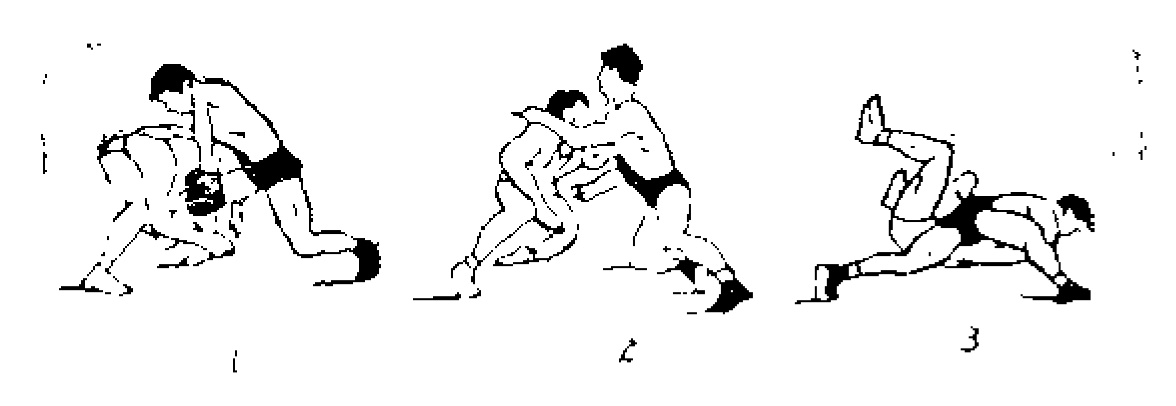
对手抱双腿，自已后撤双腿，左臂反挟对手头颈，右手扣住对手左腿，向后转移。



图一八三

4、抱腿反攻——压头反向挟颈背

对手抱腿，左手用力向下按压对手的头然后突然放手，趁对手起身时，用左边的挟颈背，将对手摔倒并控制住。

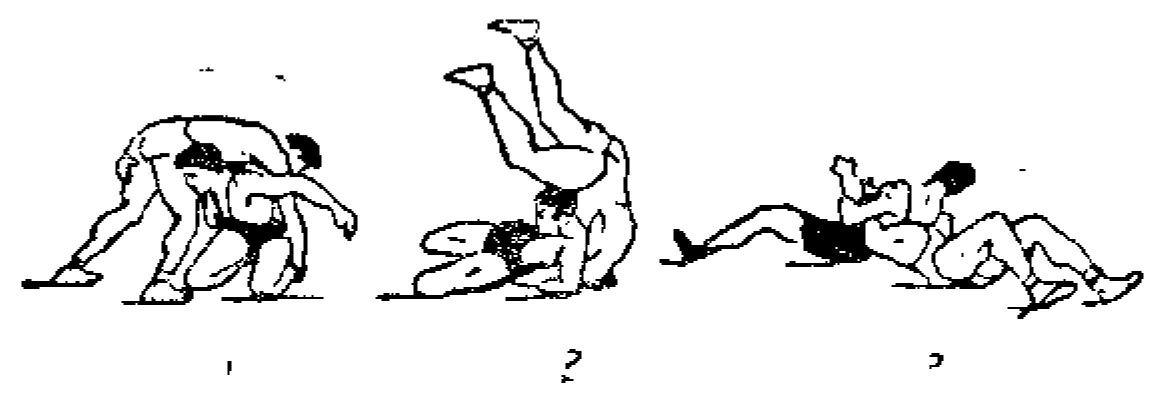


图一八四

抱腿技术变化及连接

1、抱腿——双夹臂向后摔

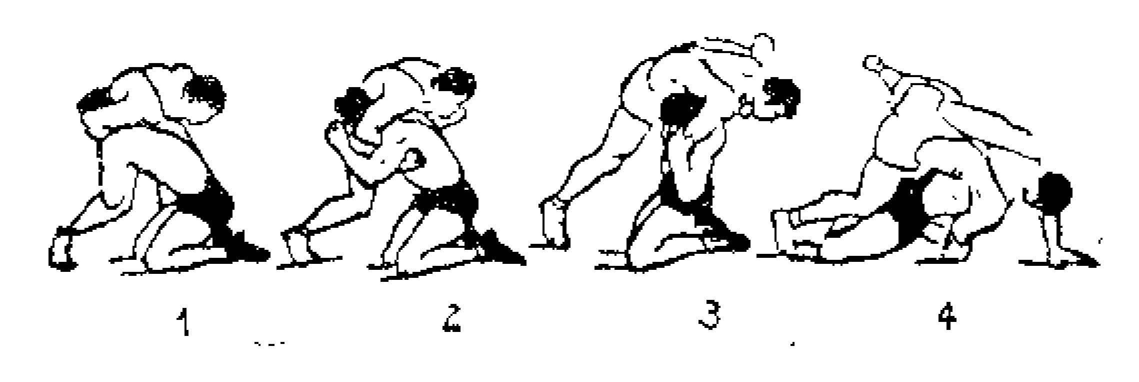
跪抱对手双腿，对手身体前倾，用右手握自已左脚腕、左手抱腰时，双臂向后夹住对手双臂，并向后用力将对手翻过去。



图一八五

2、**抱腿——握臂和腿向侧摔**

跪抱对手双腿未抱上，对手用右臂反挟自己头颈并向后转移，先用左手握住对手反挟头颈的右大臂，右手扣握住对手向后转移的左腿，向左侧用力将对手摔过去。

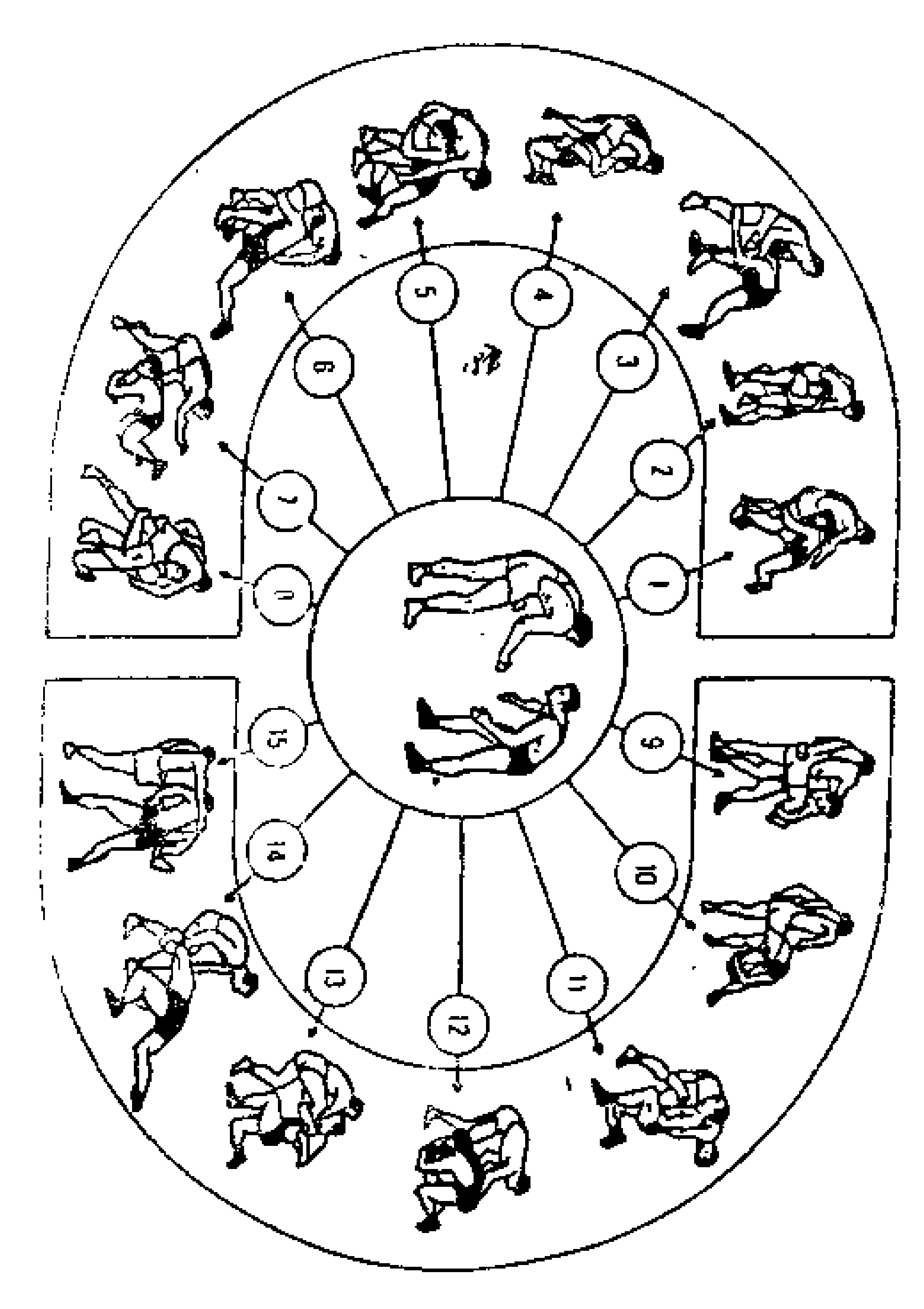


图一八六

抱双腿和抱单腿的各种抱握方法和形式

图一八七　1—8是抱双腿的各种抱握方法和形式

图一八七　9—15是抱单腿的各种抱握方法和形式



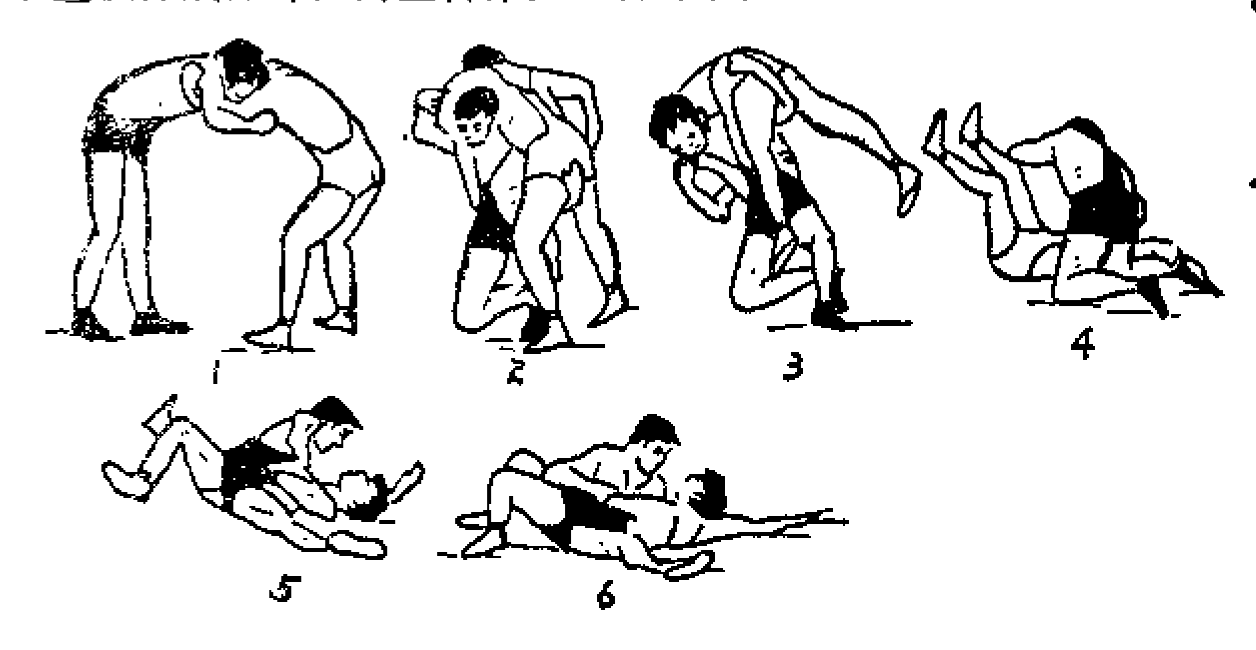
图一八七

穿腿摔技术

1、穿腿向侧摔

左站立、右手握对手左臂，对手左臂插捧自已右臂，上

左步于对手两脚之间，跟右步并单膝跪地，头潜入对手左腋下，左手从裆中穿过抱住右大腿根部（接近臀沟处）（图一八八 3），蹬左腿、右臂向自己右侧用力，左臂上撩，将对手直接摔成仰卧，向左转体、控制对手。



图一八八

其他形式的穿腿及其摔法

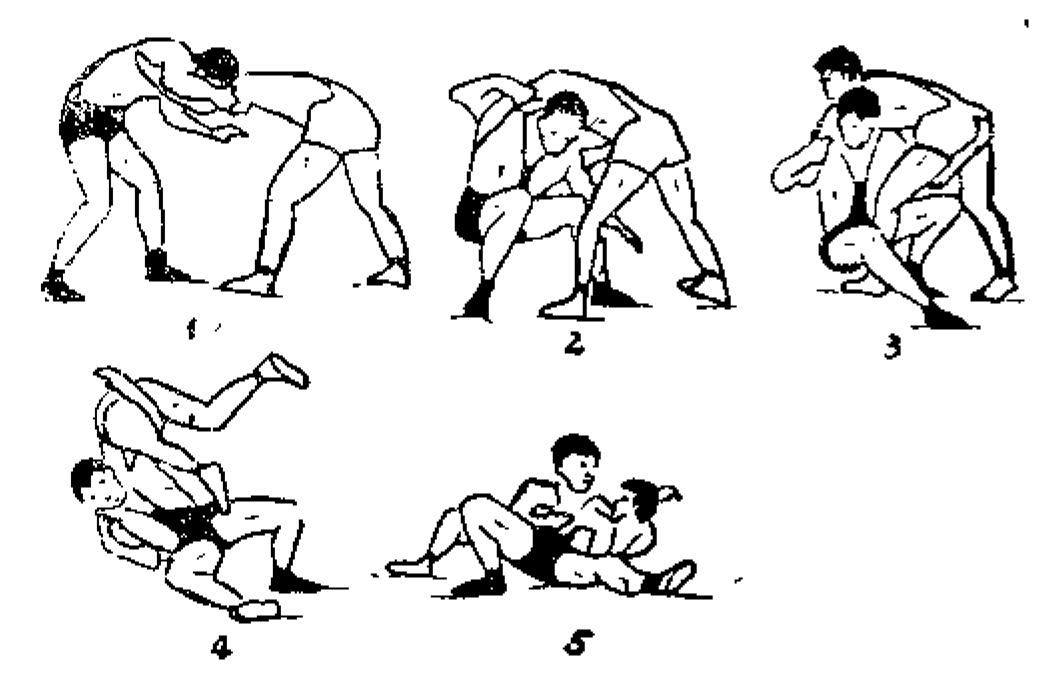
2、超越步穿腿向侧摔

都是左站立，右手握对手左臂，上左步于对手两脚之间，右脚上超越步于对手左脚外后处，左手从裆中穿入抱住对手左大腿根部（接近臀沟处），头潜入对手左腋下（图一八九 2），蹬右腿，右臂向自己右斜侧方向拉，左臂上撩（图一八九 4），将对手摔成仰卧，转体控制对手。

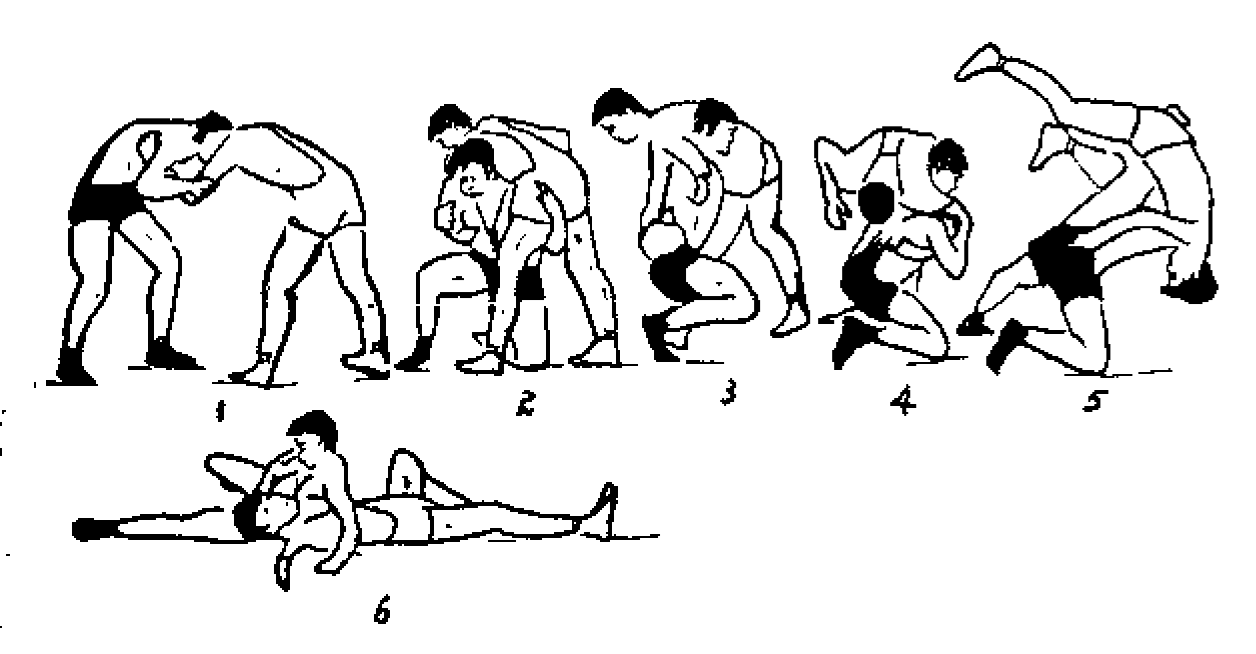
3、穿腿横摔

都是左站立，右手握对手左臂，上左步于对手两脚之间、单膝跪地，左臂从对手裆中穿过抱对手左大腿根部，头潜入对手左腋下（图一九〇 2），接着上右脚于对手左脚外侧、并膝跪地成双膝跪地（图一九〇 4），再蹬左腿，拉右

手，向体侧横摔对手成仰卧，转体控制对手。



图一八九

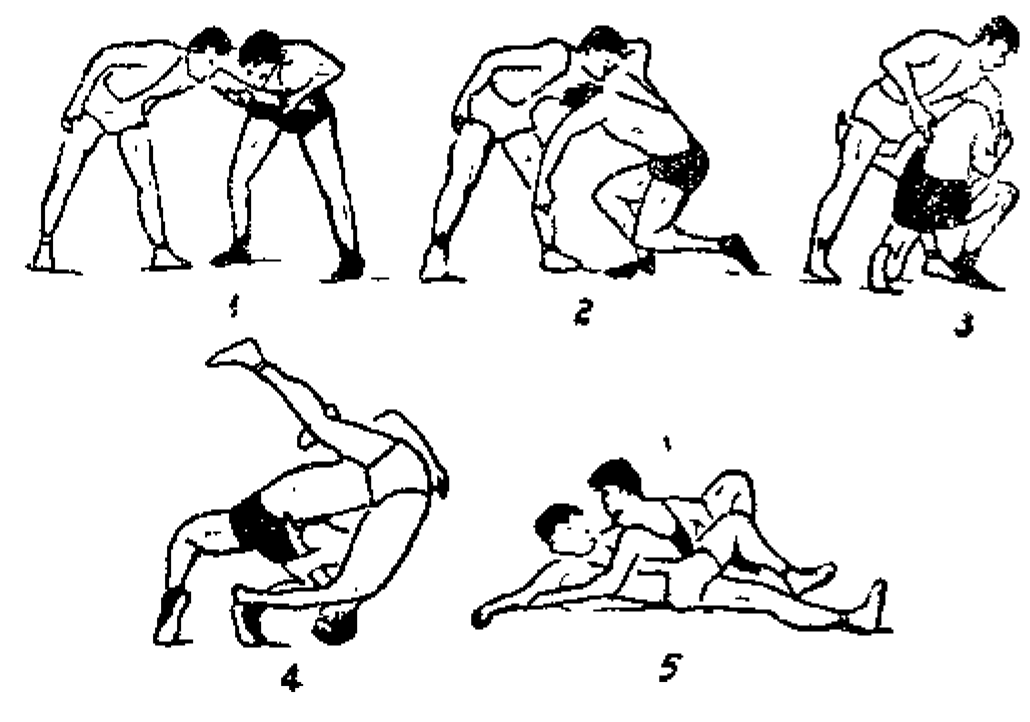


图一九〇

4、外控制臂穿腿摔

外控制臂开始，对手左站立、自己右站立，左手握对手左手腕，右臂握抱对手左大臂（图一九一 1），拉左臂、头

潜入左腋下，同时左脚上步于对手右脚前、并单膝跪地，左手从裆中穿入抱左大腿根部、蹬腿、右手向右下拉对手左臂、左臂上撩（图一九一 4），将对手摔成仰卧，转体控制对手。



图一九一

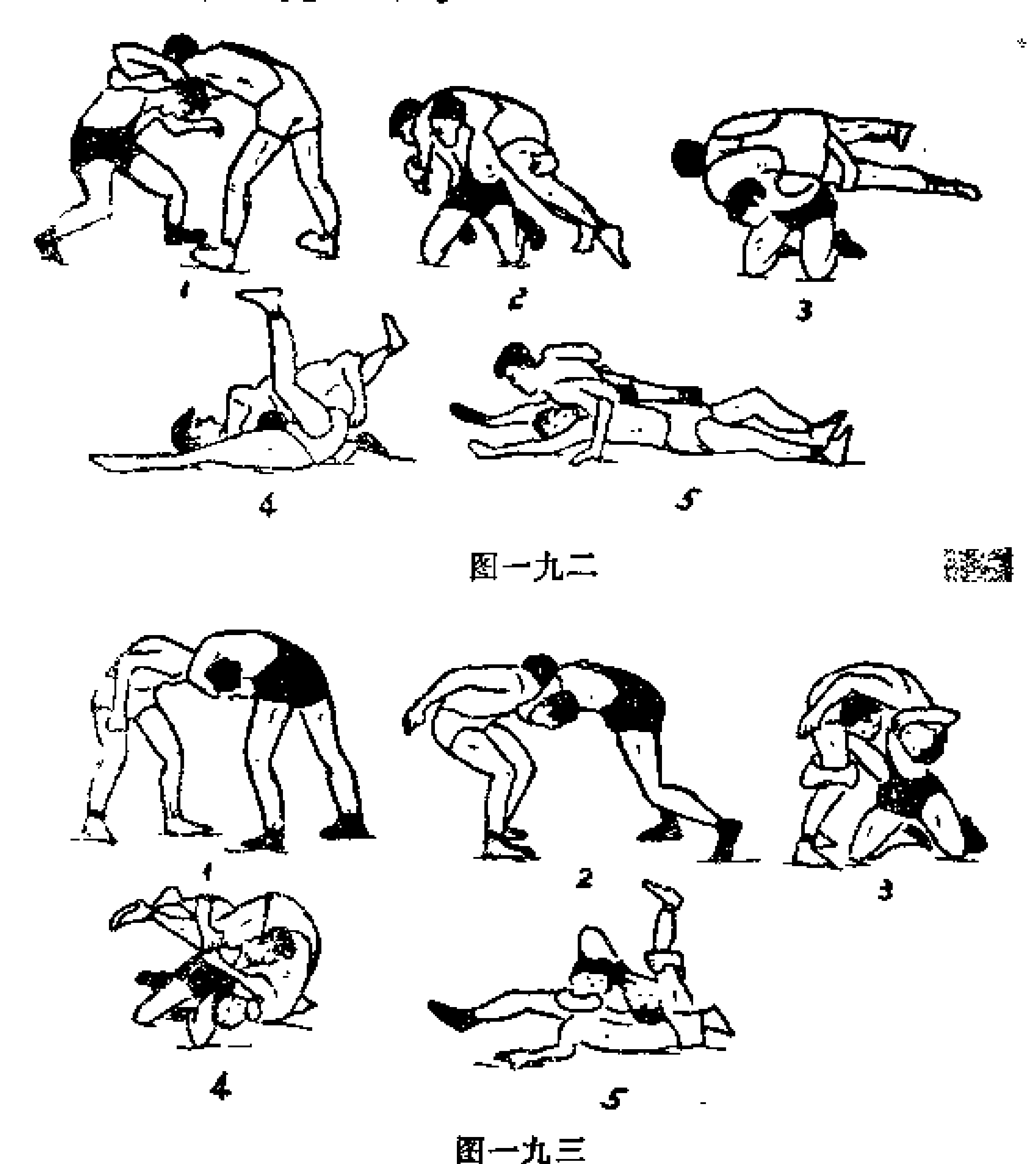
5、穿腿向前摔

都是左站立，右手握对手左臂、拉左臂、上左脚并跪地、跟右步也跪地、头潜入对手左腋下，左臂从对手裆中穿过抱住对手左大腿、成双膝跪地，身体侧对对手（图一九二 2），接着向前弓身，两臂向前下用力，将对手沿纵轴直接摔成仰卧，换手转体控制对手。

6、反挟颈穿腿摔

左站立、左手反挟对手头颈，先撤左步，拉压对手迫使对手上右腿，这时先上右步、跟左步并双膝跪地、头潜入对手腋下（图一九三 3），右臂从对手裆中穿过抱住对手右大腿，然后向左侧用力，将对手摔成仰卧，不放开臂腿，用仰撑

控制对手（图一九三 5）。

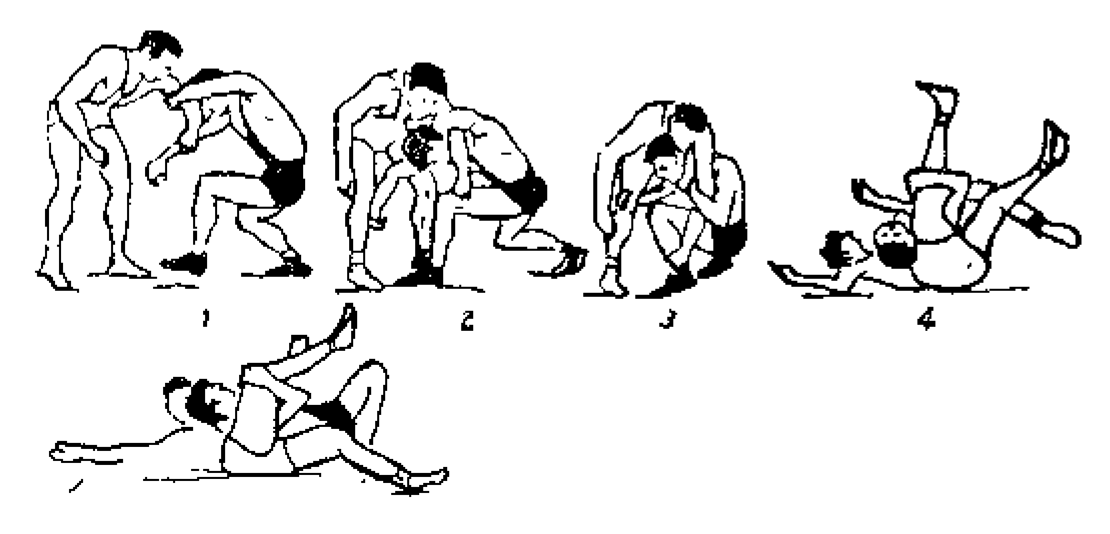


图一九二

图一九三

7、**外握同名臂穿同名腿摔**

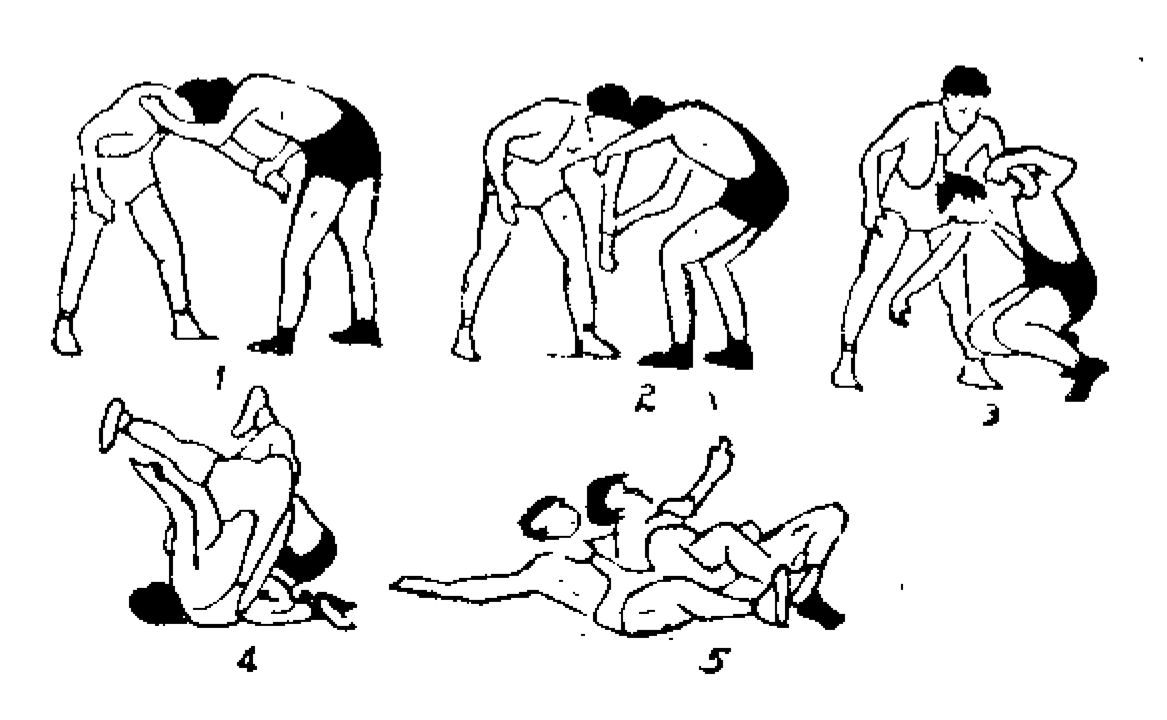
接对手左臂，头从对手左臂外向里潜入对手胸下，左手拉紧对手左臂，右臂从对手裆中穿过抱住对手右腿（图一九四 3），蹬腿，挺胸腹向左侧用力，将对手摔成仰卧，不松开臂腿、用仰卧控制对手（图一九四 5）。



图一九四

8、外握同名臂穿异名腿摔

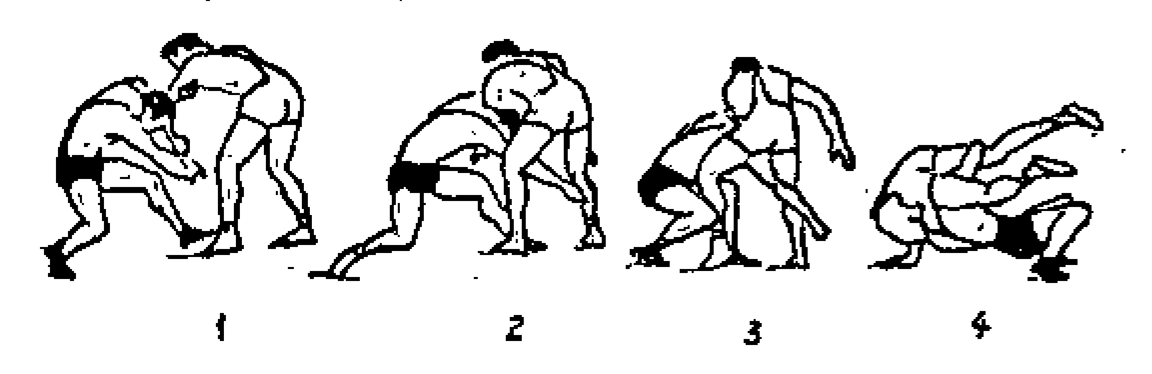
拨对手左臂，头从对手左臂外向里潜入对手胸下，左手拉紧对手左臂，右臂从对手裆中穿过反抱住对手左腿（图一九五 3），同时上步跟步并双膝跪地，向左侧用力，将对手摔成仰卧，不松开臂腿，用仰撑控制对手（图一九五 5）。



图一九五

9、外握同名臂穿腿靠摔

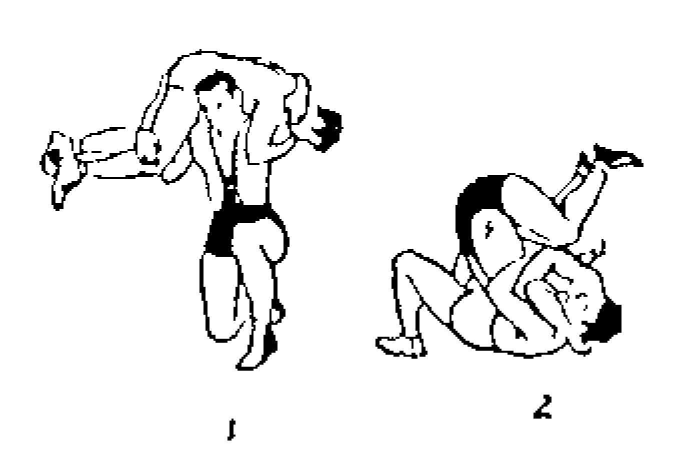
接对手左臂，上左脚于对手左脚内侧，头从左臂外向里潜入对手胸下，右手从对手裆中穿过抱住对手右腿，上右步于对手左脚外，用右腿挡住对手左小腿（图一九六 3），然后抬头，挺胸腹，向后靠倒对手。



图一九六

10、反挟颈穿腿向前滚翻摔

左手反挟对手头颈，右手从裆中穿过抱住对手右腿，单膝跪地，然后向前弓身滚翻，不松开臂腿，用仰撑控制对手。



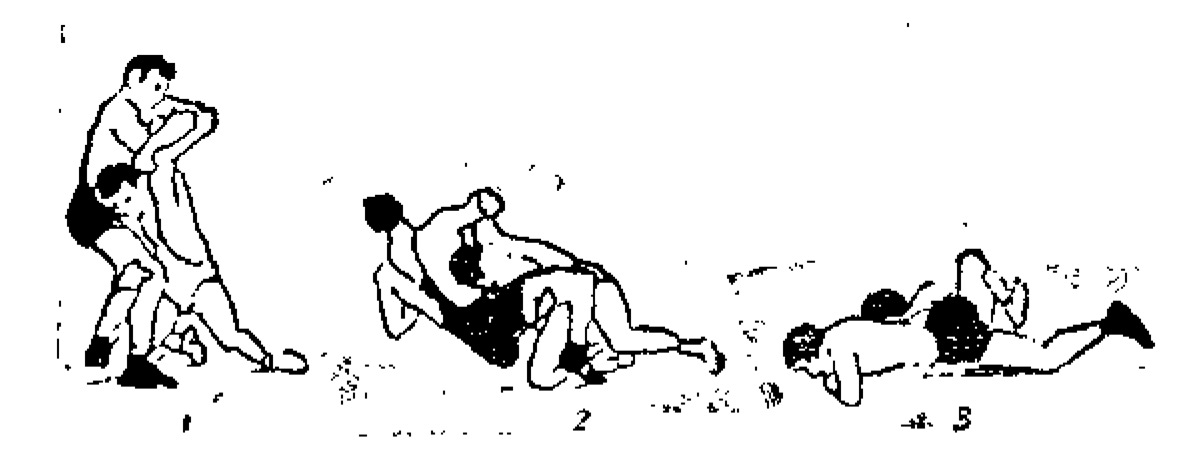
图一九七

穿腿的反攻

11、穿腿的反攻——捧臂挡腿摔

当对手上右步穿自己右腿时，立直上体，被握的右臂与

左臂联合上抬，将对手左臂被捧抬起来，接着，上左步于对手右腿外侧，挡住对手右腿，上体及两臂向左用力，将对手翻过去扣在下面。



图一九八

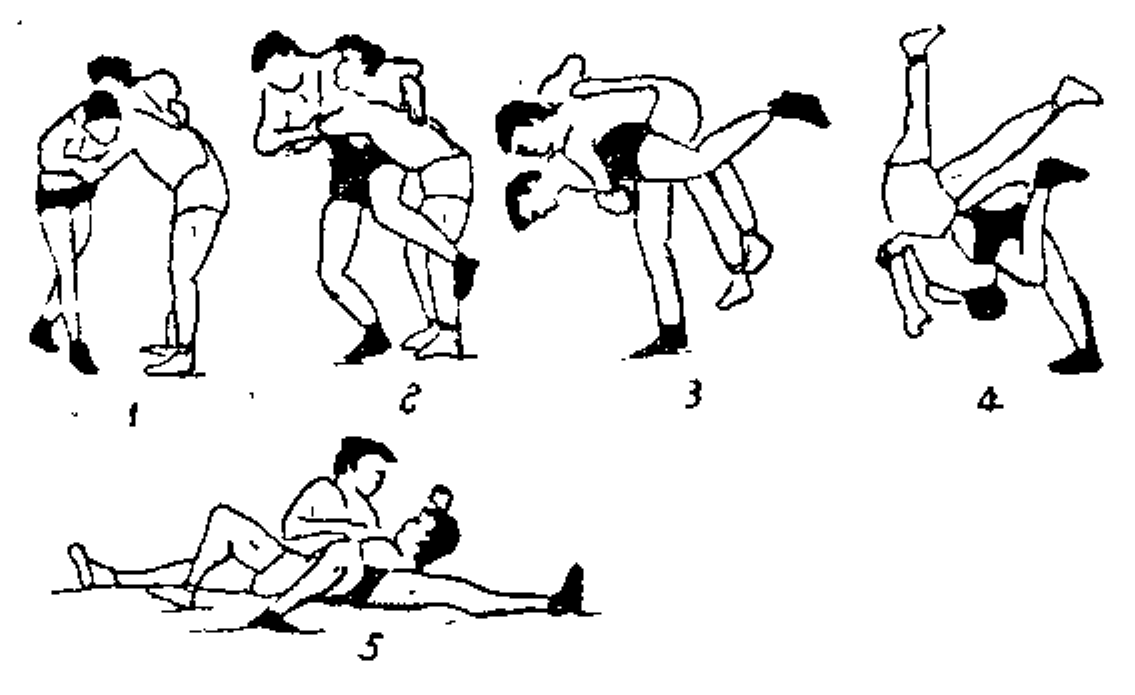
（三）腿攻腿摔技术

1、别腿摔

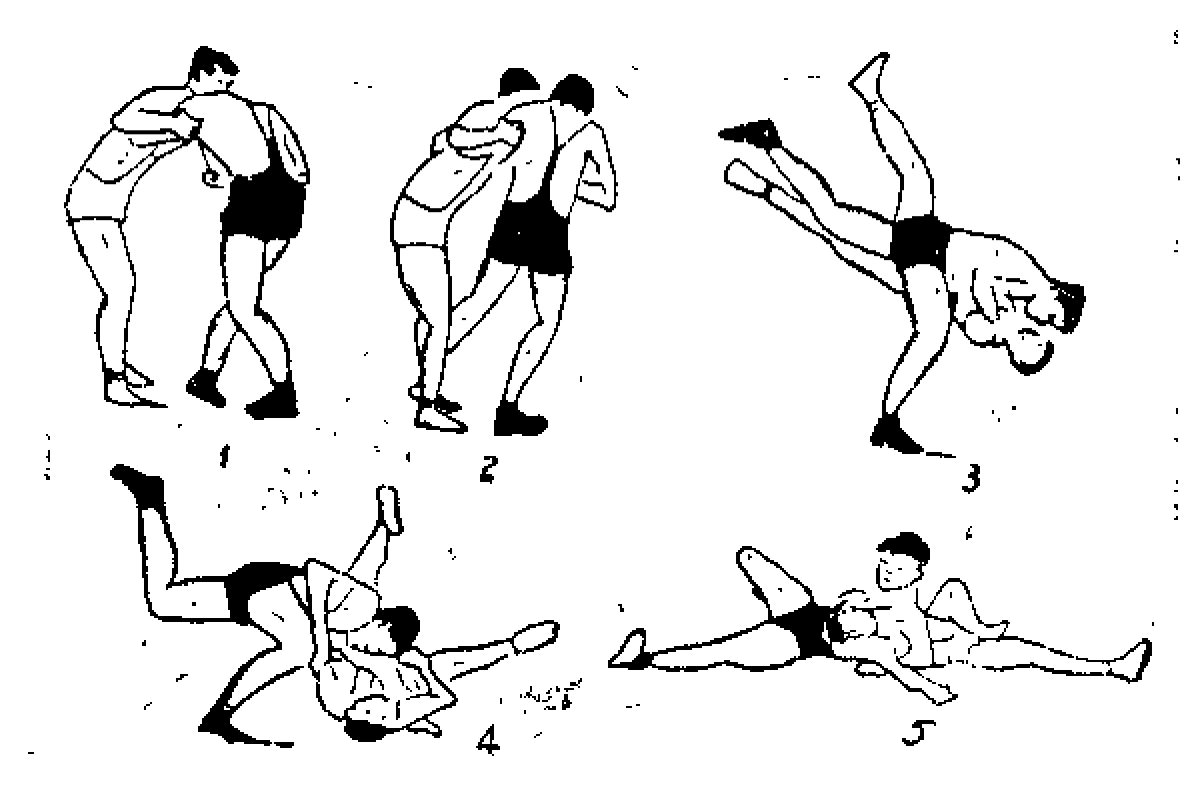
对手右站立、自己左站立，左臂插捧对手右臂、右手握住对手左大臂，上右步于对手左脚处，脚尖外转，拉右臂，上捧左臂，左腿直插对手左膝关节外侧，向后用力、体前屈、甩脸，将对手沿自己左腿翻转过去，摔成肩背着地，并控制住。（图一九九）

2、挑腿摔

左站立、右手握对手左臂，左臂插捧对手右臂，上右步于对手左脚内斜前侧，脚尖外展，左腿插入对手裆中，向后上用力挑对手右大腿，拉右臂、体前倾、甩脸，将对手摔成肩背着地，并控制住对手。（图二〇〇）



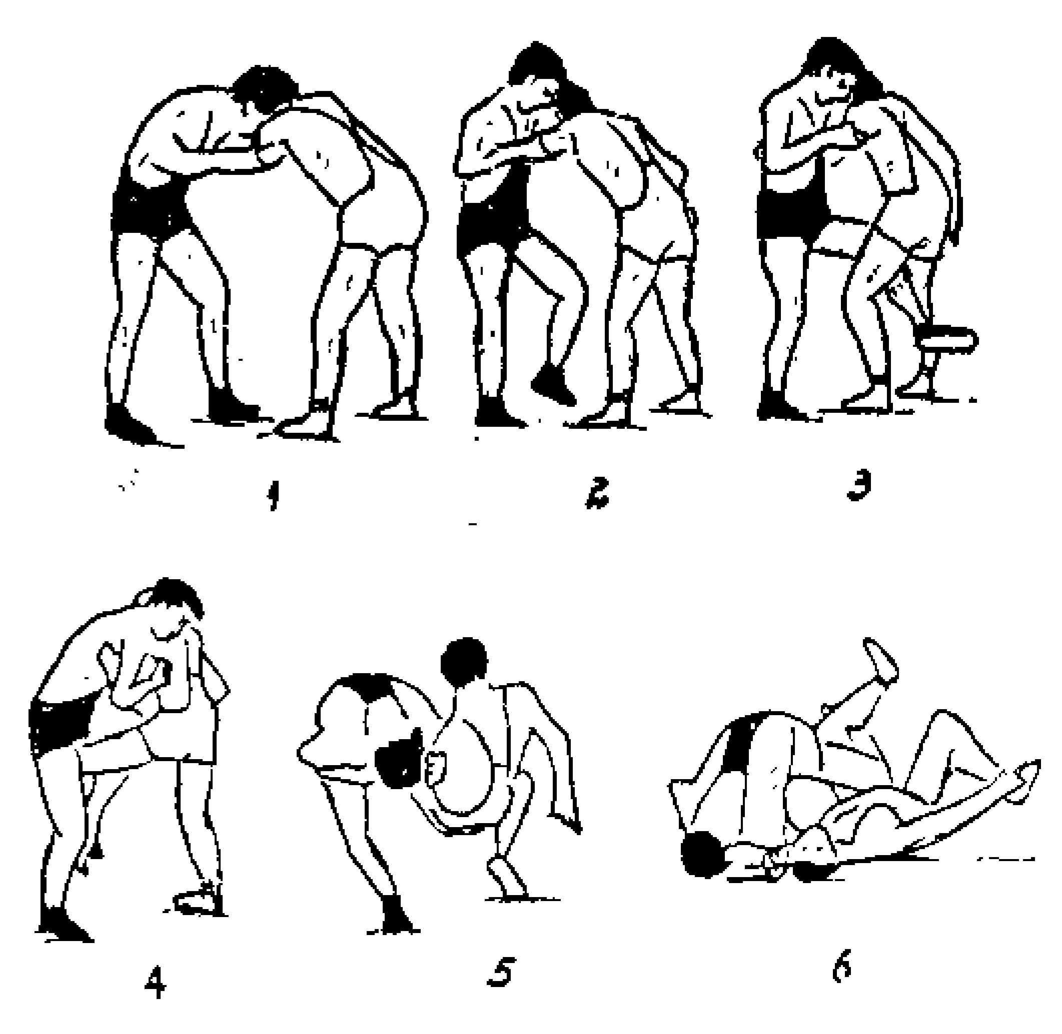
图一九九



图二〇〇

3、里刀勾

都是左站立，相互右握臂，左捧臂，捧臂的左手先改握对手左臂（也就是双手从里面抱握对手左臂），上右步于对手左脚前外处，左脚从对手裆中插入用小腿回勾对手左小腿，身体前倾向下压，向对手被勾起的左腿方向用力，将对手摔成仰卧，并控制住。

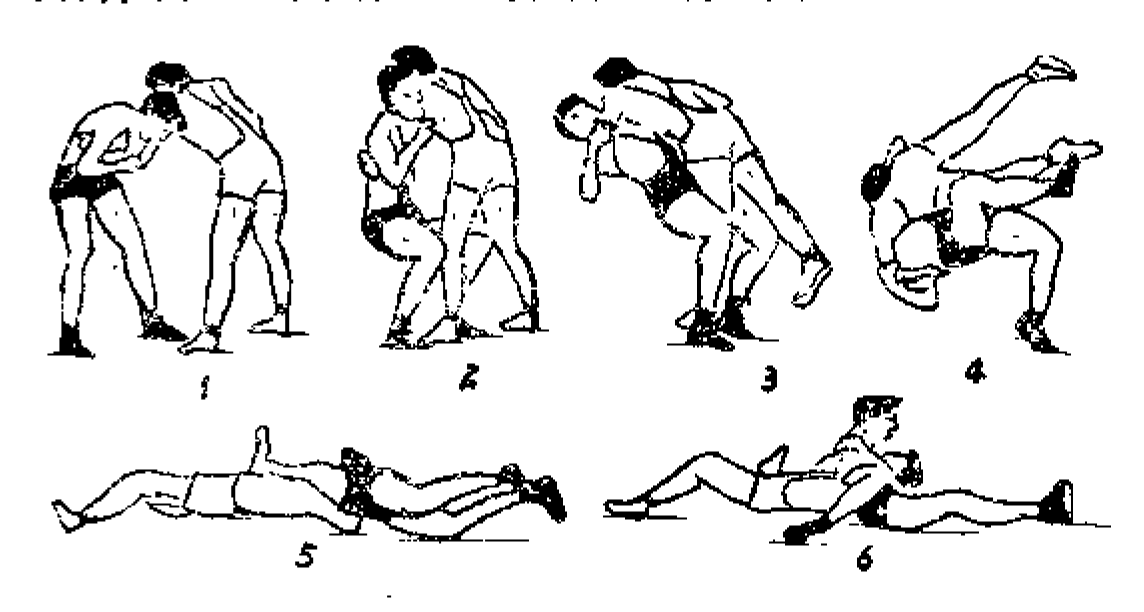


图二〇一

4、挤桩腿向后摔

左站立、互相捧臂和握臂，上左脚于对手两脚之间，右脚跟步于对手左腿外侧，重心下降，用左腿挤挡住对手左大

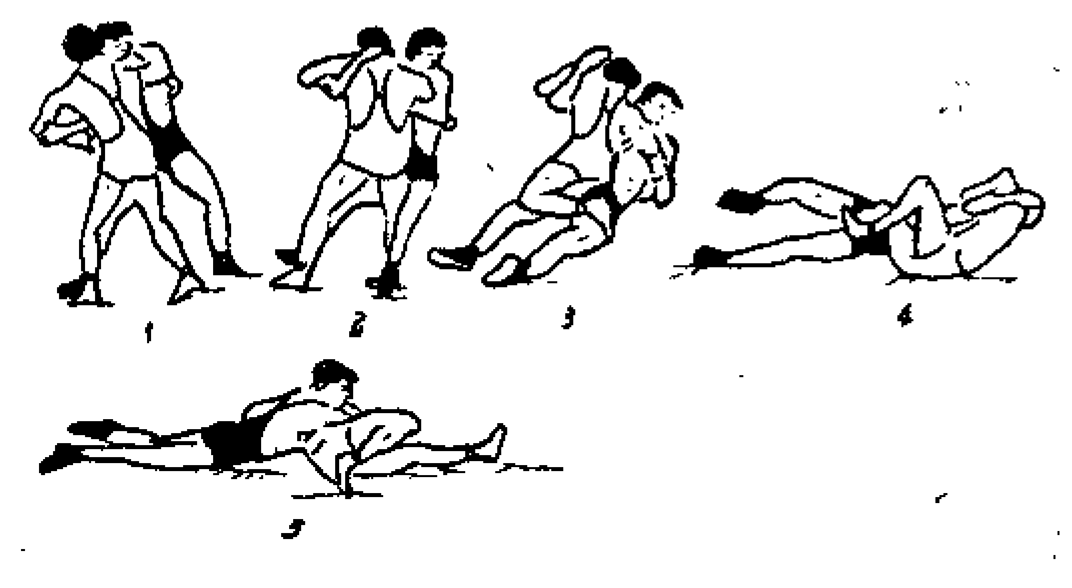
腿，双手握抱紧向后倒体，抬右腿，将对手整个身体抬起，向右转体，将对手摔成仰卧，并控制住对手。



图二〇二

5、侧挡腿摔

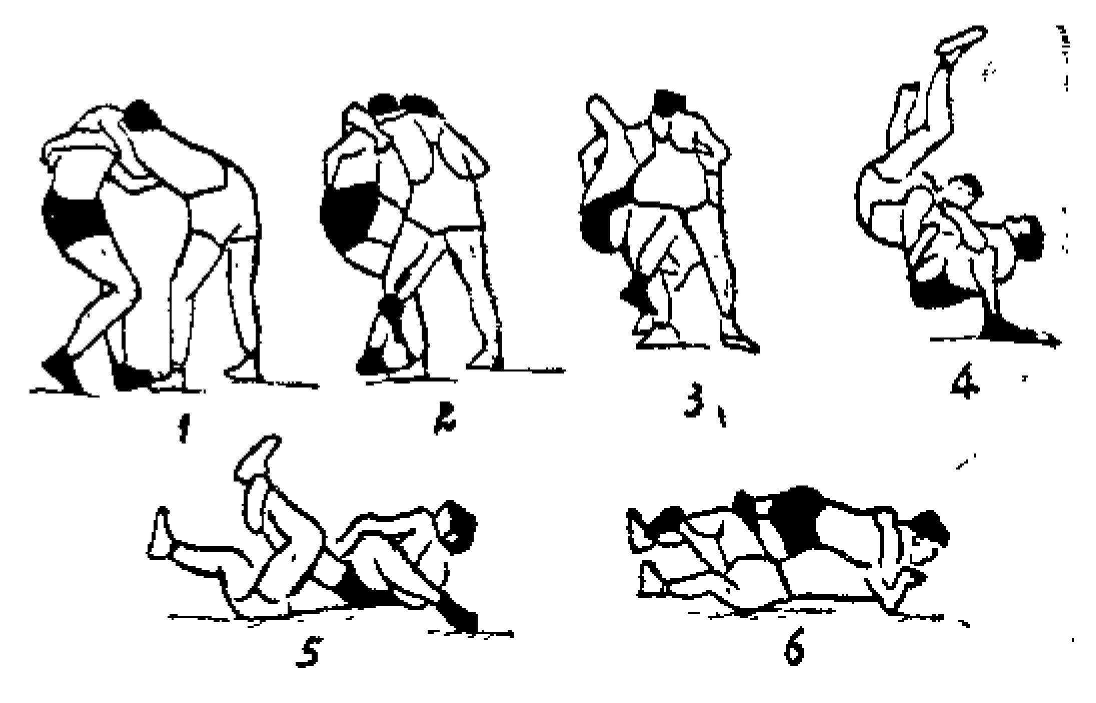
互相插摔握臂，先向右用力，突然上左步于对手右腿外侧，从外面挡住对手的右腿，右臂向上向左用力，将对手沿纵轴摔成仰卧，转体控制对手。



图二〇三

6、缠向后摔

左手握臂，右臂从外向里锁住对手左臂上左步、右腿从里向外缠住对手左腿，跳左步于对手两脚之间，脚尖向内扣，抱紧对手，抬右腿，向后倒体，将对手从自己身上摔过去，转体、控制对手。



图二〇四

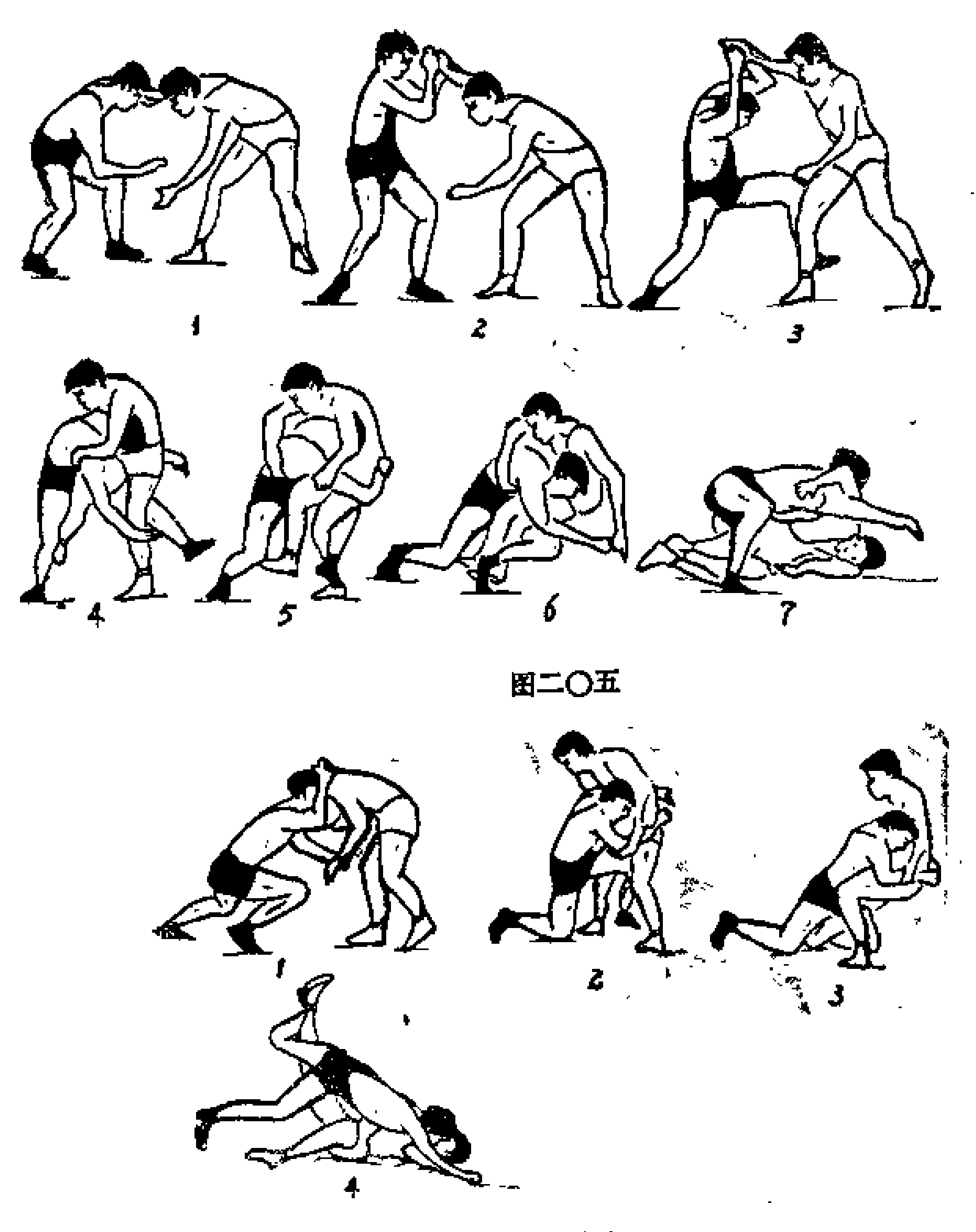
7、抱腰靠

自己左站立，对手右站立，并用右手握自己颈，先用双手做摘拉臂动作，蹬右腿，上左步用左小腿从后面勾住对手的左小腿，头潜到对手胸上或左腋下部位，左手从后、右手从前面在对手胯部搭勾，将对手摔成左体侧着地，然后换手控制对手（图二〇五）

8、跪腿摔

按压对手的头，对手抬上体，并向后移动重心，这时上右脚，并单膝跪地，双手抱对手腰部，左腿由对手两腿里面

向外勾对手右腿，将对手摔成仰卧，继续向上勾腿，两手换握，控制对手（图二〇六）。



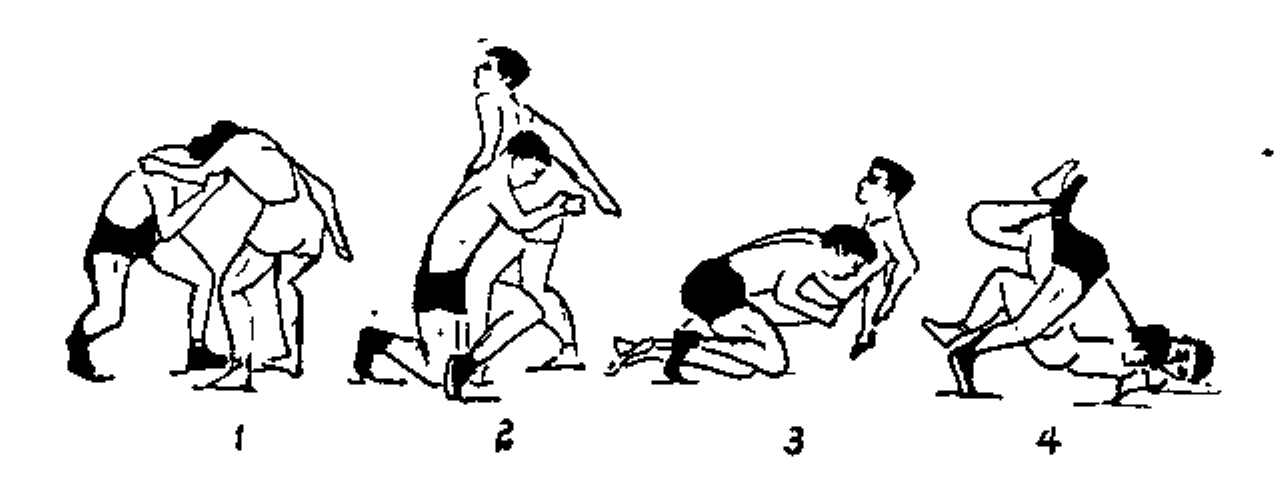
图二〇五

1
2
3
4

图二〇六

9、跪地里勾同名腿摔

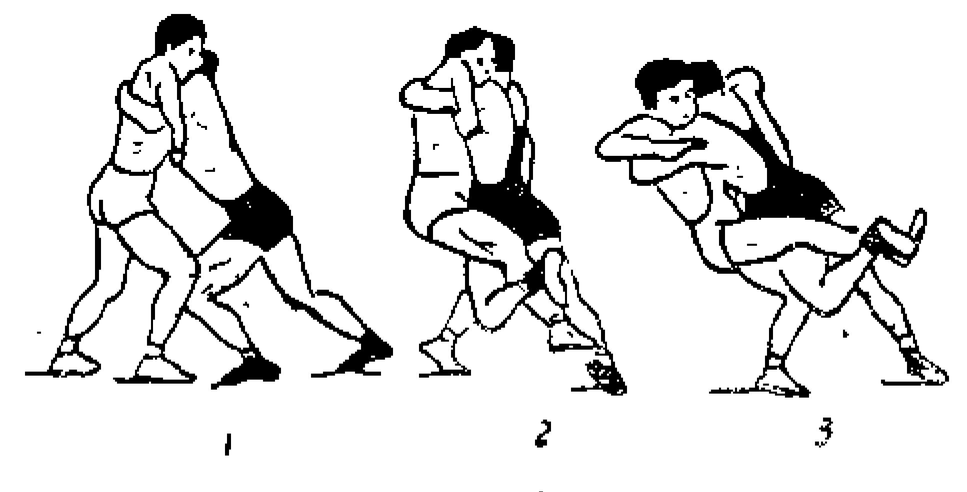
都是左站立，上右脚并单膝跪地，推臂潜入，双手抱对手的腰，左腿从对手的双腿里勾对手的左小腿，将对手摔成仰撑，换手、左腿继续向上勾，控制住对手。



图二〇七

10、里勾腿摔

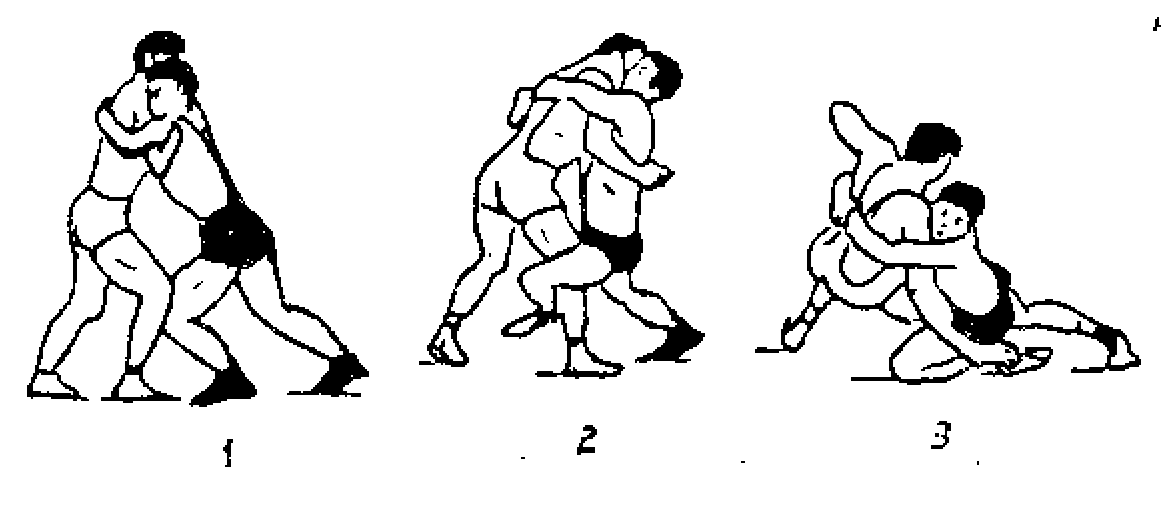
双手抱握住对手背部，上右脚、左腿从对手裆中穿过回勾对手右腿，将对手直接摔成双肩着地。



图二〇八

11、搂腿摔

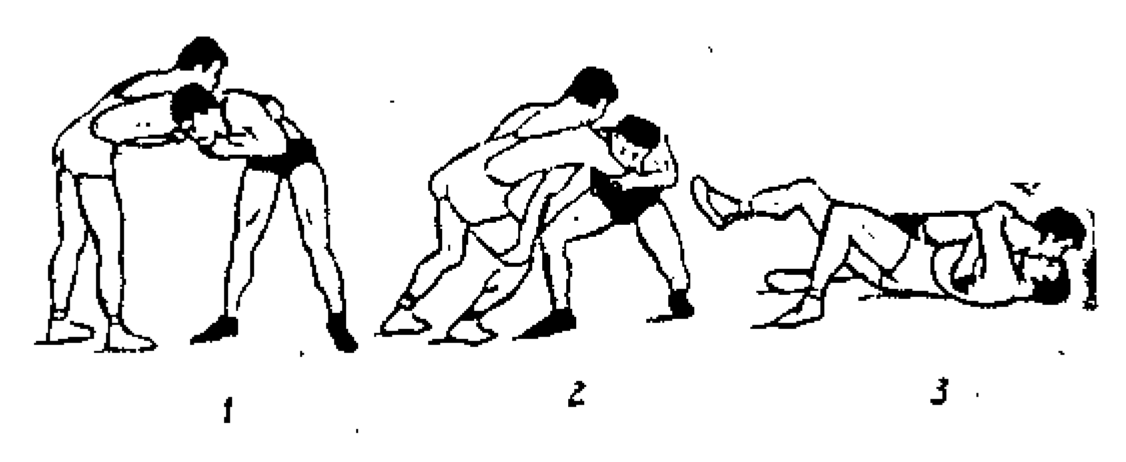
上右步双手搭勾抱住对手腰背部，左腿从对手外回勾对对手右小腿，将对手直接摔成肩背着地。



图二〇九

12、手别摔

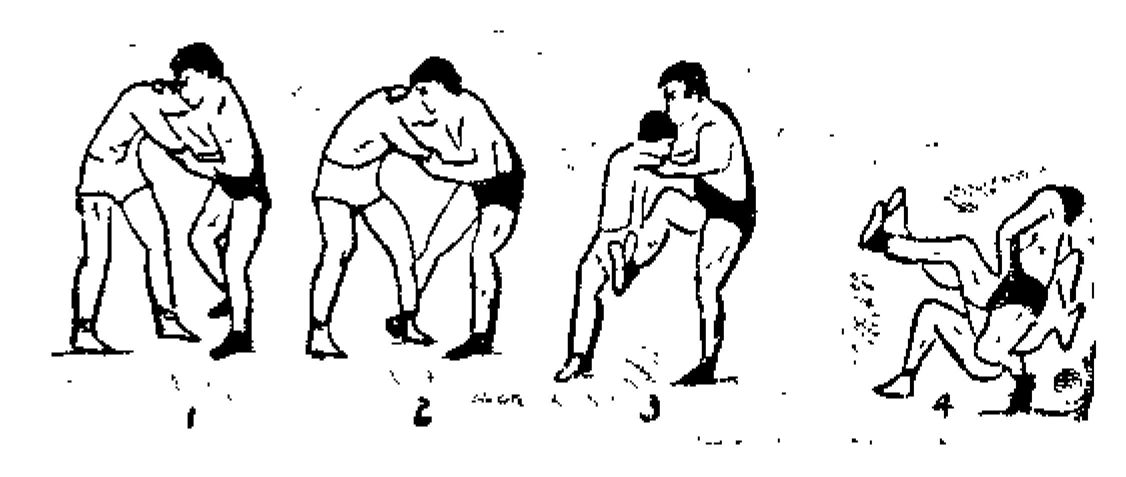
都是右站立，相互成里外侧搂抱，上右步、背左步、右手按住对手右膝关节外侧，左手握臂、用力拉紧、长腰、甩脸，将对摔成仰卧。



图二一〇

13、搓（外勾脚摔）

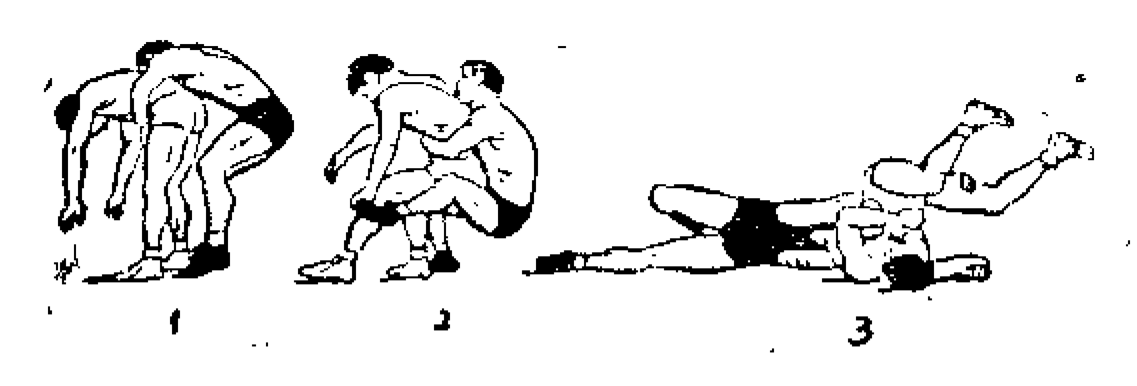
对手左站立，自己右站立，右手握对手的颈，左手握对手右臂，推对手右臂，右脚勾对手左脚，右手握拉对手颈，将对手身体扭转（即上体向左、下身向右），高抬右腿，将对手摔倒，换手控制对手。



图二一一

14、后抱腰向侧摔

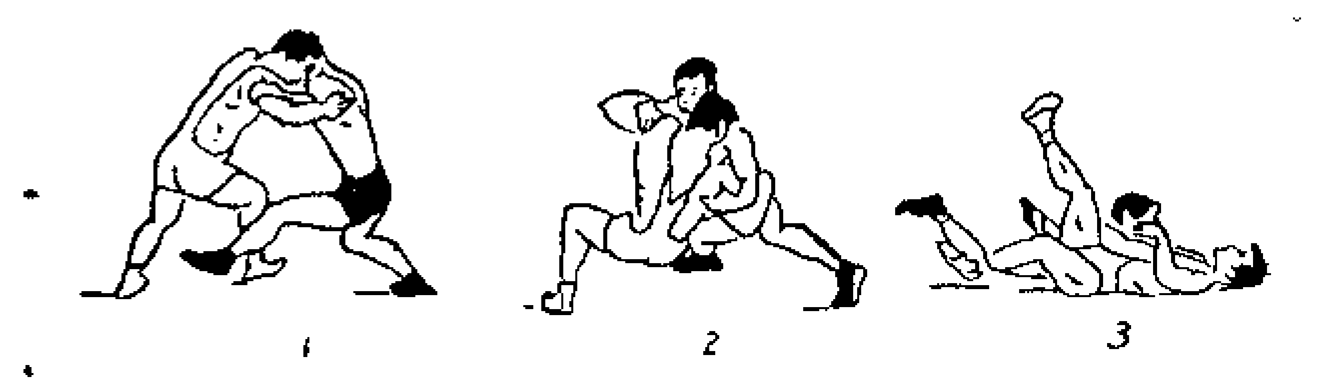
双手从后面抱住对手的腰，对手重心前倾，上右步于对手右脚外侧，向后抱拉对手，使自己贴紧对手，用左脚底向前蹬对手左小腿右手换握对手右腿内侧，抬头挺胸，向侧后用力将对手向后摔过去。



图二一二

15、踢

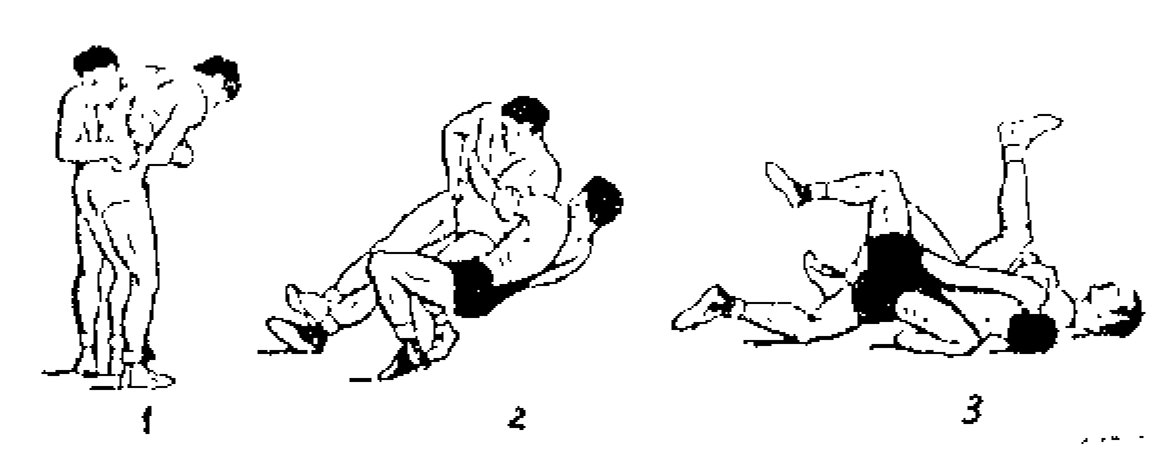
对手右站立，自己左站立，相互握臂，用左脚向右踢手右脚，同时，双手向左用力将对手踢倒。



图二一三

16、侧抱腰向后档腿摔

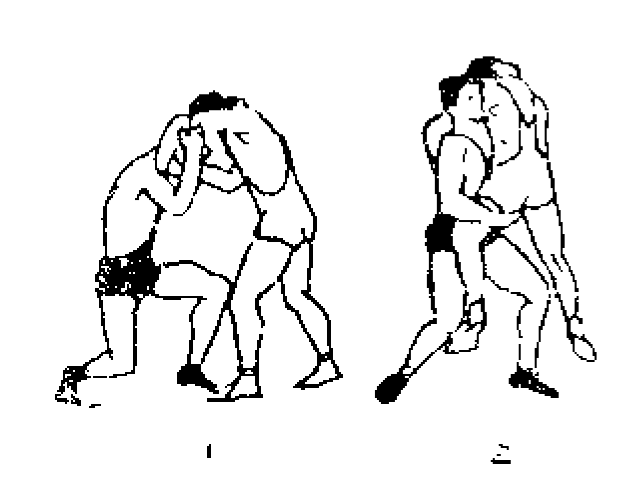
双手从侧面抱住对手的腰，对手双手从里面抱握自己左臂，上左步、右腿从后面挡住对手的左腿，左臂向后用力，将对手直接摔成仰卧。



图二一四

（四）正握颈抱单腿——云南抱腿

正握颈抱单腿也称云南抱腿。这是另一种形式的抱腿，这种抱腿摔的形式也很多。但近几年由于技术的发展等原因，这种形式的抱腿不常使用，故只是简单介绍一下。这种摔法是一手正握颈，一手抱腿，抱起向后摔。

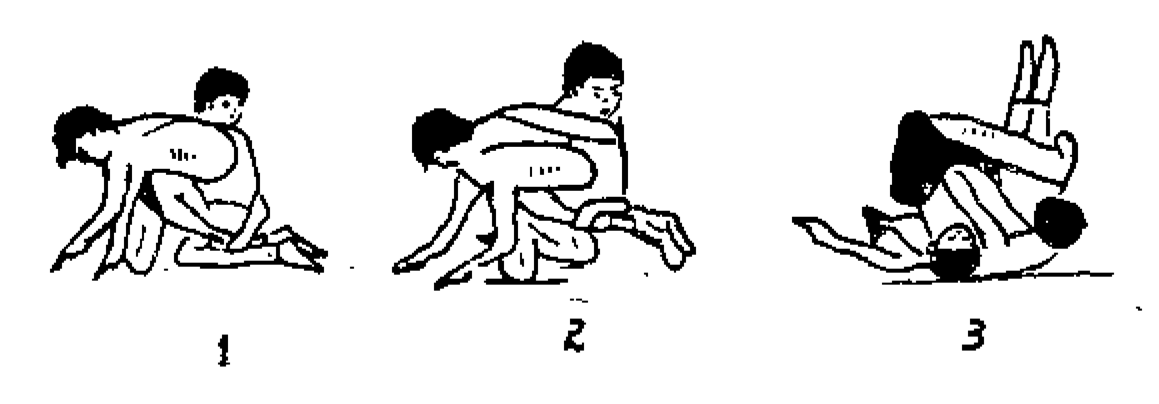


图二一五

自由式摔跤跪撑技术

1、抱双腿向侧翻

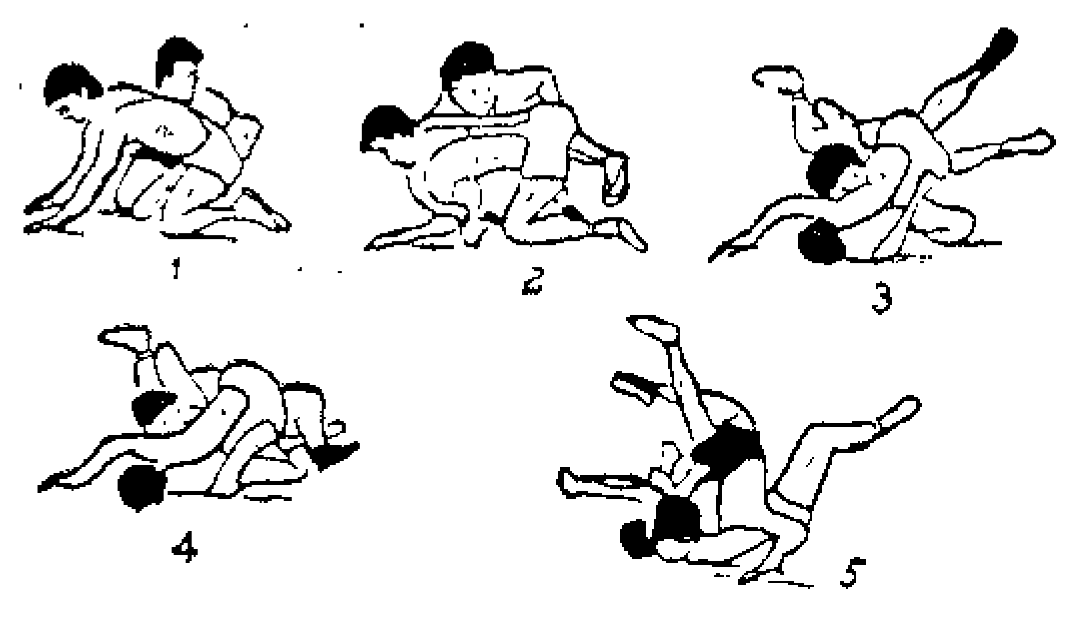
对手高跪撑，跪立在对手右侧，右手从对手腹下通过，左手在腿后通过，在对手左大腿外搭勾，然后向回用力，同时用肩和胸部向前挤压对手，将对手向侧翻成仰卧，并控制住。



图二一六

2、握异名臂腿勾同名腿翻

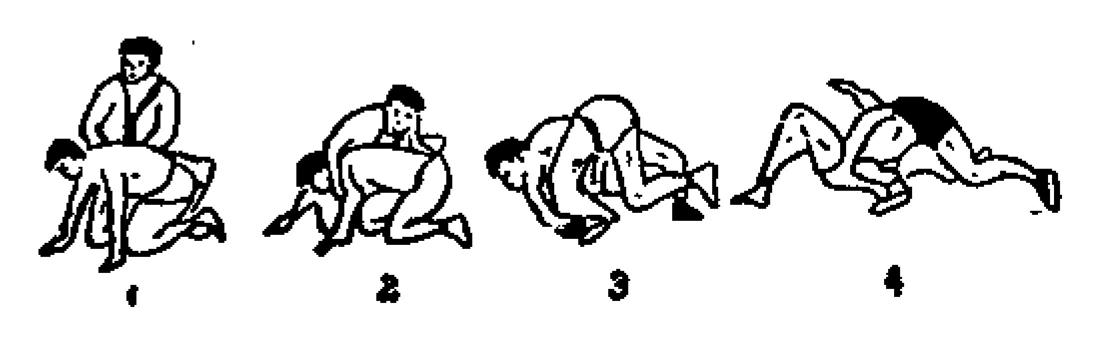
对手高跪撑、跪立在对手右侧，右手从臂前穿过握对手左大臂外侧，左手从后向前握住对手右腿，左手提起对手右腿，同时迈左腿勾住对手左腿，身体向前挤与右手向回拉用力，将对手向侧翻成双肩着地。



图二一七

3、反握颈抱腿向前翻

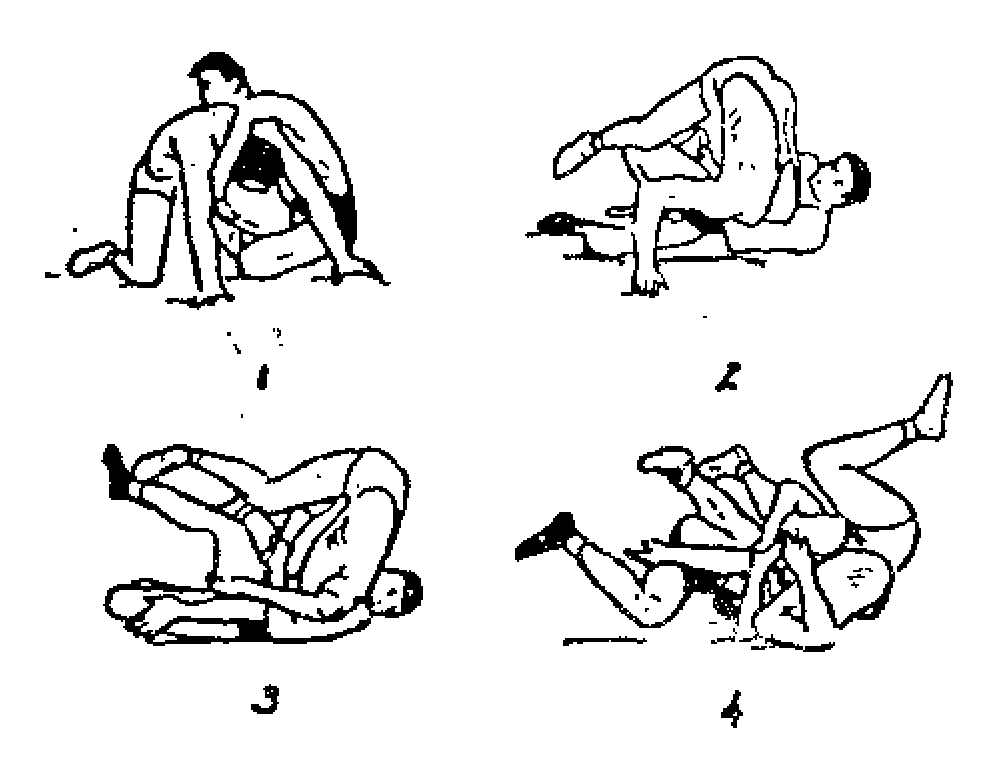
对手高跪撑 跪立在对手右侧，右手反握其颈，左手从裆后穿过去抱握对手的右大腿，右手向下用力，左手向上用力，将对手向前翻过去，控制住。



图二一八

4、侧面双手搭勾向前翻

这个动作俗称“包饺子”。对手高跪撑，在对手左侧，左手反握对手肩颈，右手从裆后向前插入与左手搭勾联合，相继蹬右、左腿，左臂向下右臂上提，将对手向前翻过去，不放开手，使对手双肩着地。



图二一九

5、折叠大小腿抱大腿翻

对手高跪撑，右腿跪在对手两腿之间，左腿放在对手左腿外侧，提起对手的左脚，放在自己左大腿上，左手换握住对手左臂，右手抱腰，左手拉对手左臂，身体向前压挤对手，使对手俯在垫上，双手放开，右手从里，左手从外面反抱对手右大腿，蹬右腿向左翻对手。

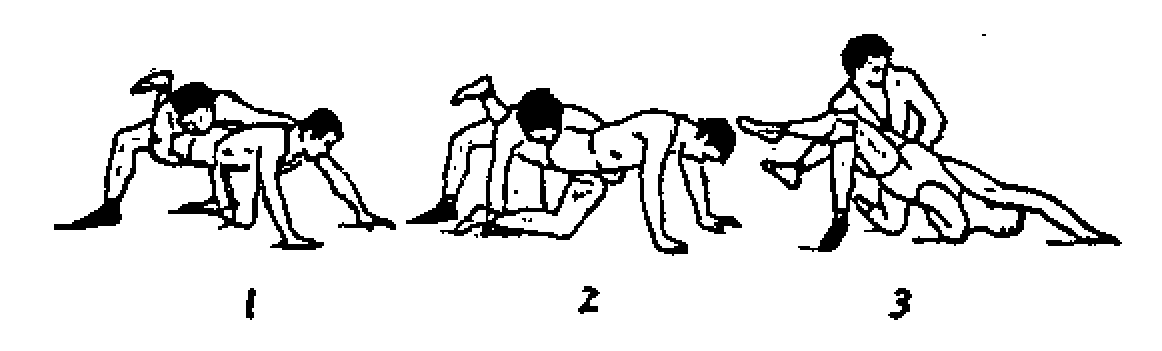


图二二〇

6、交叉握小腿翻（A）

对手高跪撑，在对手后面，左手抱腰，右手握抱对手右

大腿，立右腿，将抱起的右腿架在自己的右大腿上，放开手再握对手另一腿脚腕呈交叉握对手小腿，撤跪立的左腿，翻转对手。



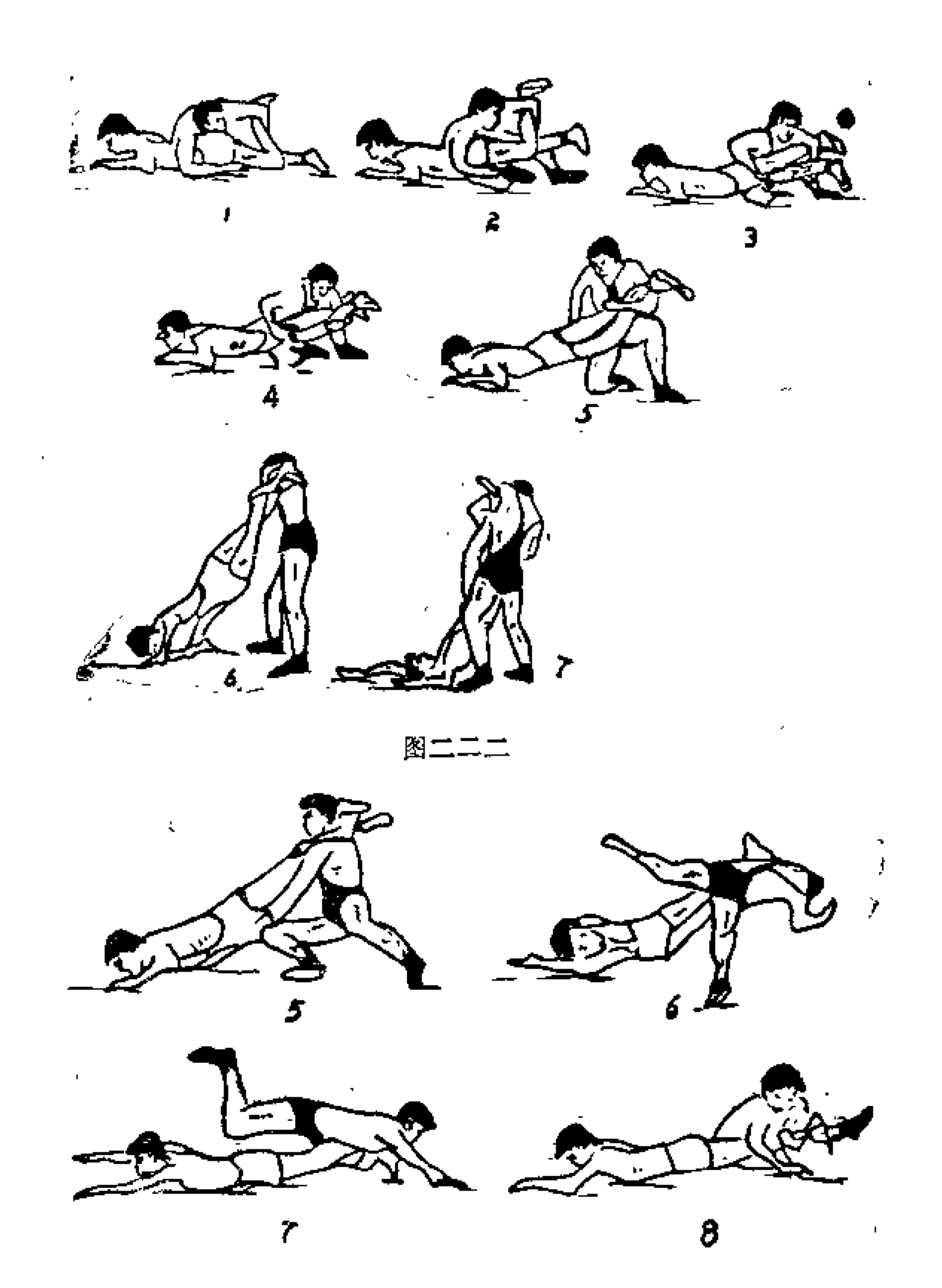
图二二一

7、交叉握小腿翻（B）

对手俯卧，在对手右侧，用左手推腕折叠对手左小腿、对手用力蹬腿时，用右腿向右挤挡住对手右腿，左手向下从右小腿外侧向里握成交叉抱住对手小腿，右手从对手裆中从后向前然后与左手搭勾联合，上左脚起立，将对手腿提起，向右继续用力，使对手双肩着地（图二二二）。

8、交叉握小腿翻（C）

图二二三　5—8是交叉握小腿翻的另一种形式。交叉握住对手的小腿后，不起立，身体向对手左侧移动，然后左右腿和身体相继从对手身体上迈过去（图二二三　6－7），将对手翻转一周。

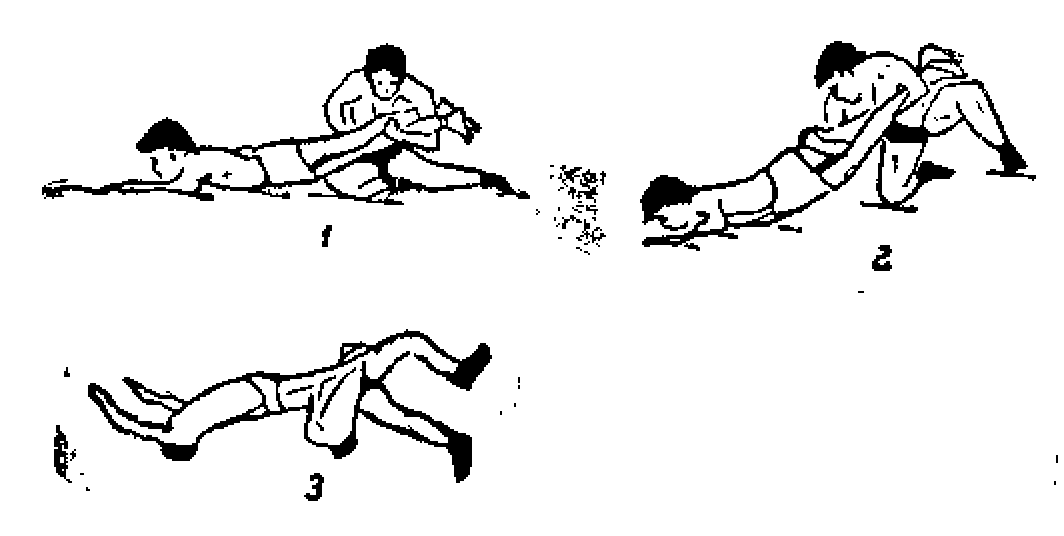


图二二二

图二二三

9、交叉握小腿滚桥翻

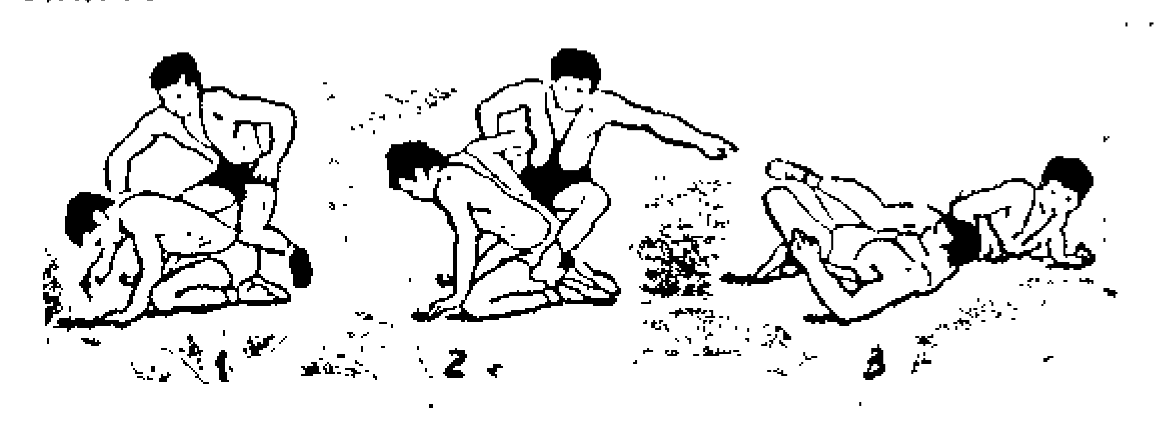
交叉握住小腿后，右手从裆中从外向里握抱住对手的左大腿（图二二四2），然后做向右滚桥，将对手翻转一周。



图二二四

10、勾臂挡腿向侧握

对手高跪撑，起身用右小臂与手勾握对手右大臂向上提，左腿从身后迈过去，用腿挡住对手跪地的左腿，右臂继续用力，将对手向侧后翻或仰卧。

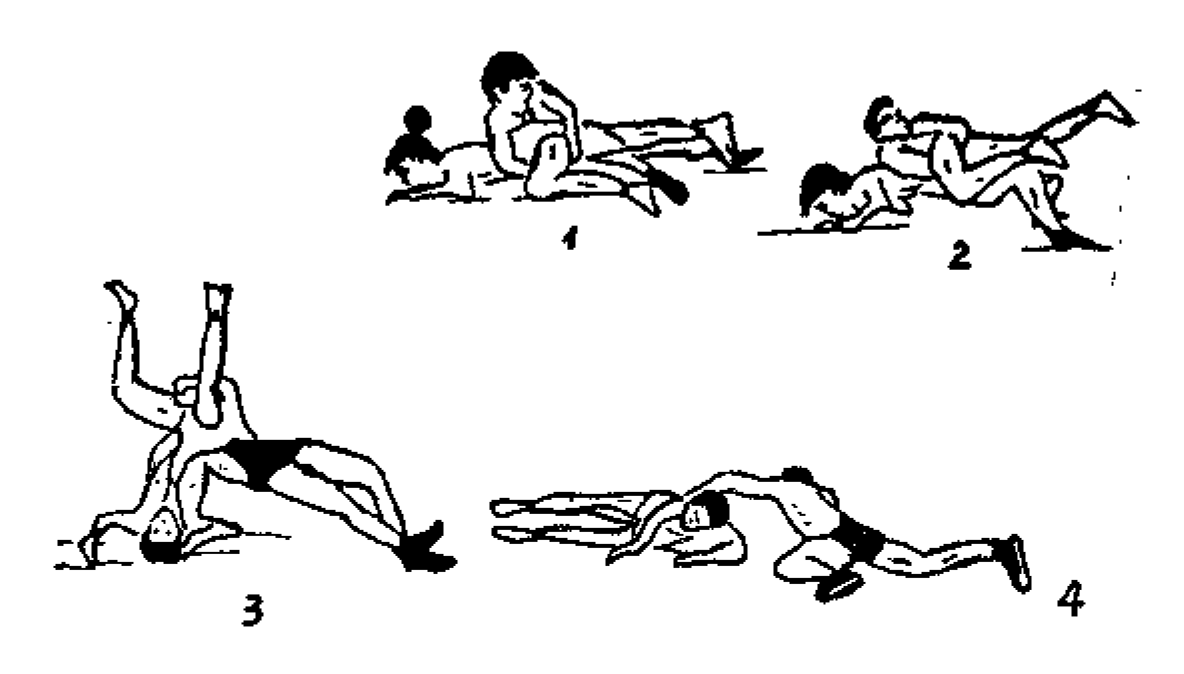


图二二五

11、反抱大腿翻

对手俯卧，在对手左侧，右手从前向后在对手左大腿穿

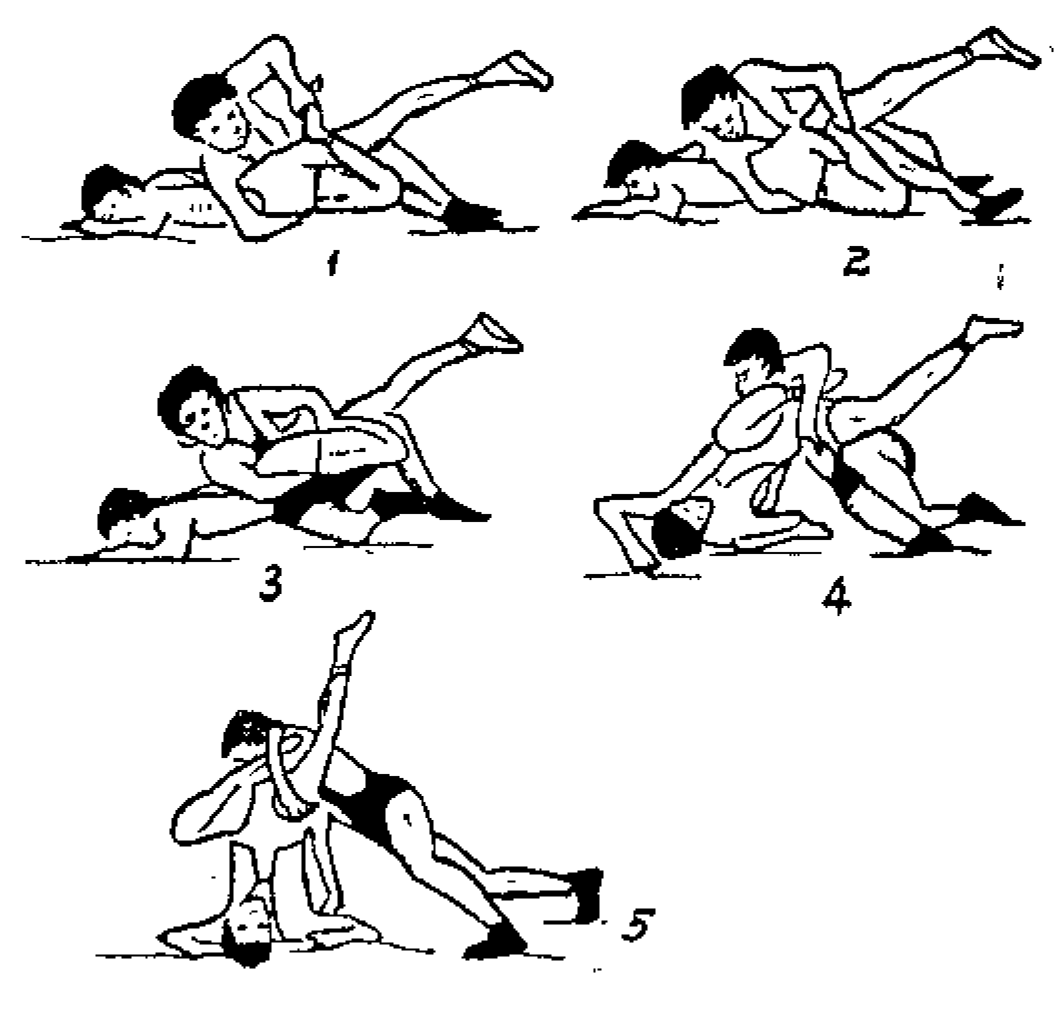
过与左手在对手裆中联合，反抱对手左大腿，右腿插在对手右大腿下，向上提对手左腿，同时右肩臂压对手上体（图二二六 2），蹬右腿发力，向自己右后侧用力，将对手翻过去。



图二二六

12、折叠外侧大小腿反抱大腿翻

对手俯卧，在对手右边，左手握对手左脚，折叠对手左大小腿，右手从对手左大腿由外向里穿过与左手联合呈反抱左大小腿（图二二七 2），右腿插在对手右大腿下，同时右肩臂压对手上体，上左腿，向右旋转，将对手翻成双肩着地。



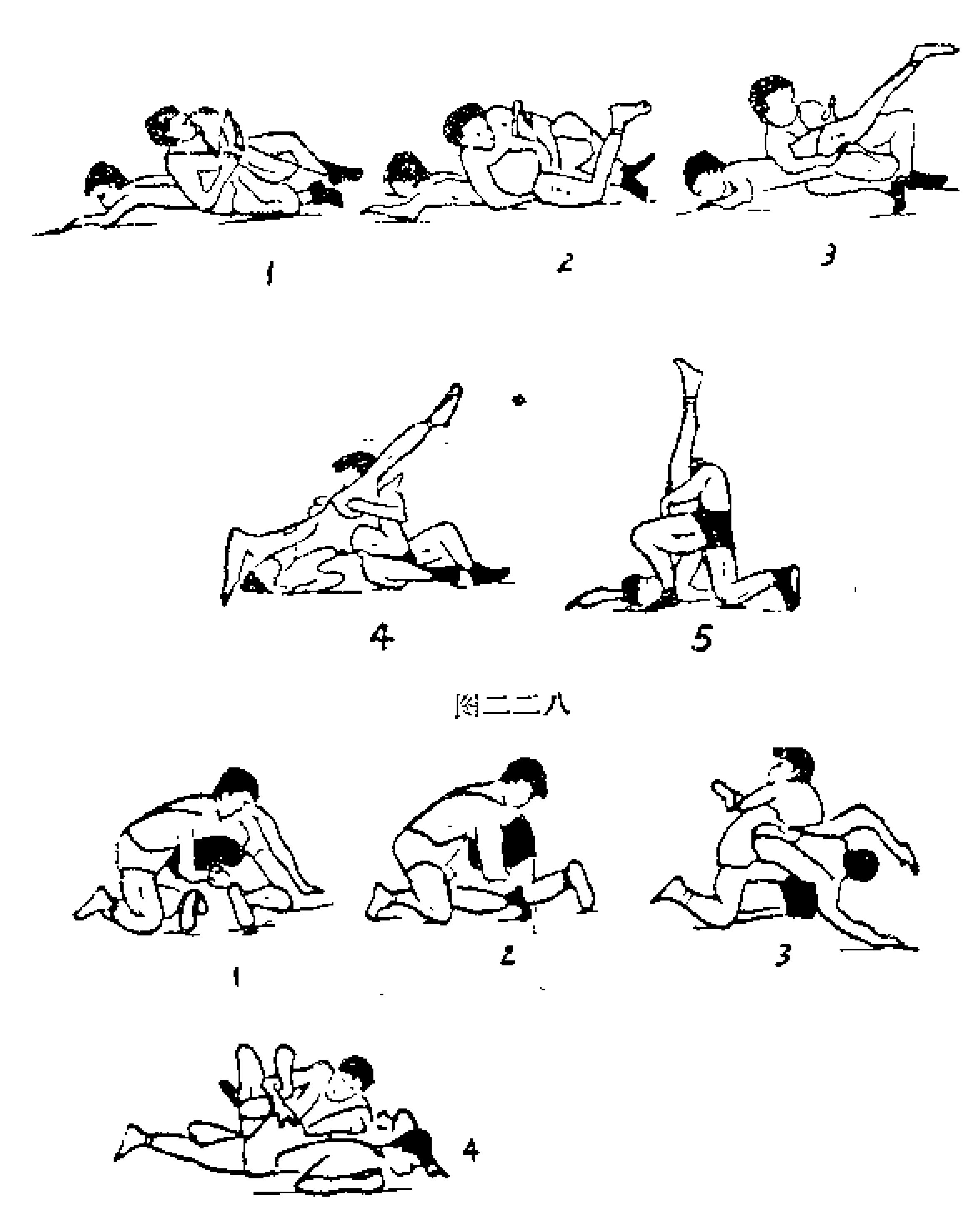
图二二七

13、折叠里侧大小腿反抱大腿翻

对手俯卧，在对手右边，双手同时折叠对手的双大小腿，接着撤开右手换成从外向里与右手联合反抱对手右大腿，同时右腿插在对手的右大腿下，向右翻转，上左腿，并右腿成为单膝跪立，将对手翻成双肩着地（图二二八）。

14、反抱大腿反攻——提腿腿上

高跪撑，对手反抱自己右大腿，上右腿，用左手抱住对手左小腿或脚腕，然后向左转体，同时上提对手左小腿或左脚腕，将对手翻成俯撑，控制对手（图二二九）。



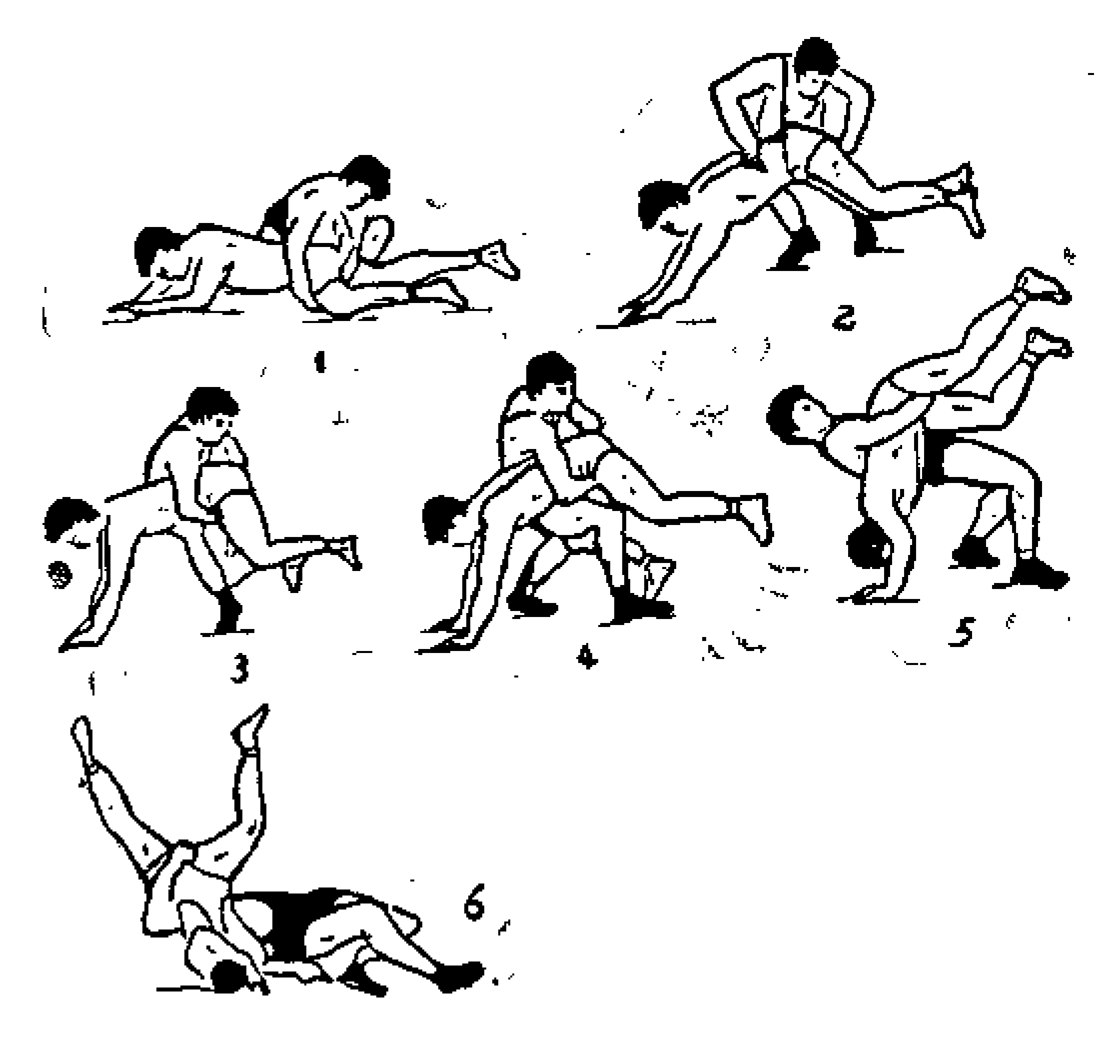
图二二八

图二二九

15、反抱大腿抱提摔

对手俯卧，在对手右侧蹲立，右手握对手髋骨上，左手

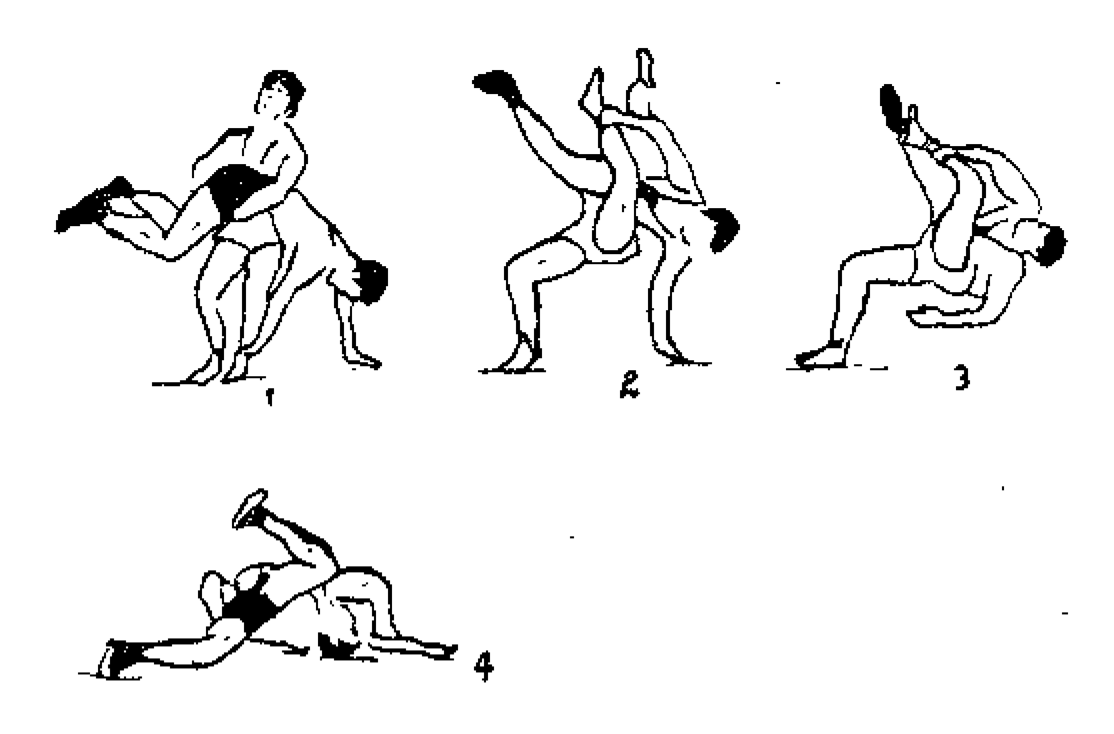
握对手右大腿内侧，突然发力向上提拉，将对手的双腿提离地面，并马上换握成双手联合反抱对手的左大腿，同时右腿伸入对手腹下，背左步向右翻转，将对手摔成双肩着地。



图二三〇

16、反抱大腿抱握摔反攻——扣异名腿脚腕

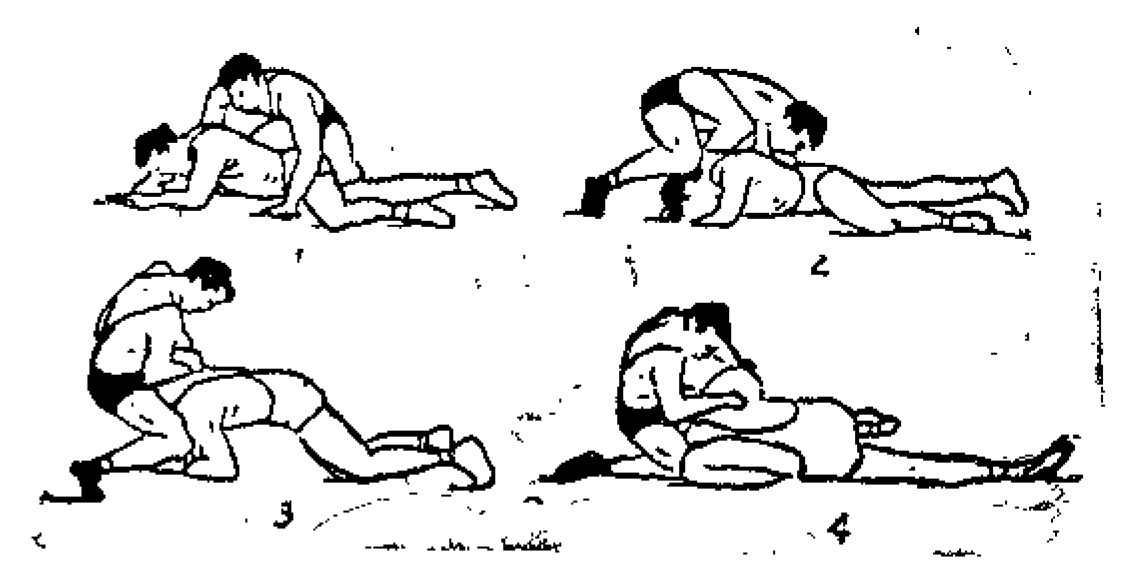
被对手反抱大腿抱提起时，用右手握住对手的左脚跟，对手向后摔时，用力向上拉对手脚跟，身体向后移动，使对手不能发力（做不出蹬挺动作），将对手直接压住。



图二三一

17、掀翻

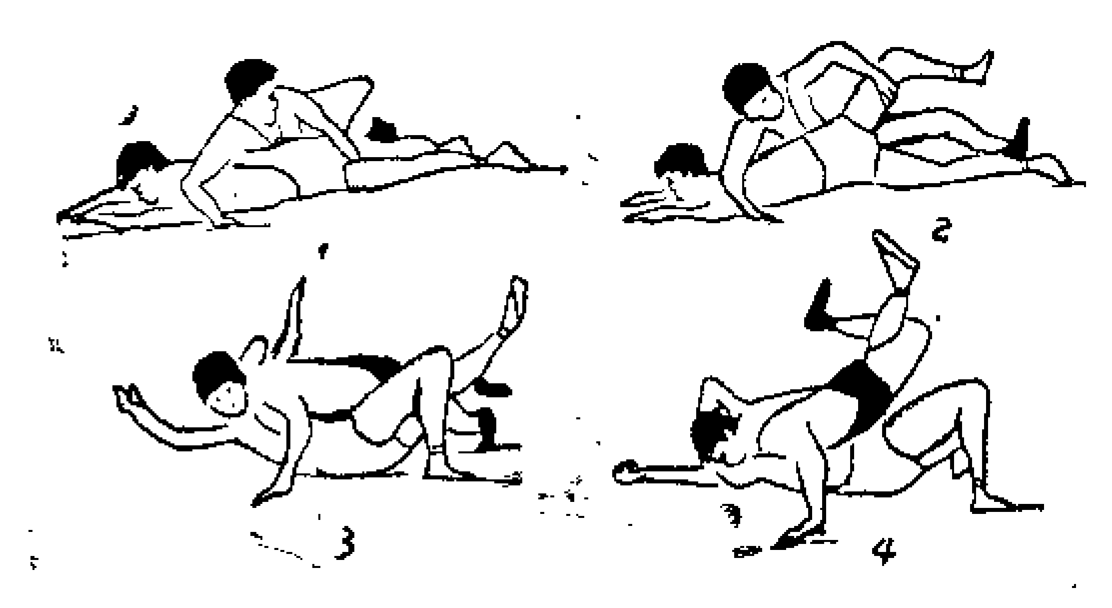
和对手一顺俯撑，将身体移到对手前面，右手从前面插进对手的右臂弯内双手搭勾联合，同时用右腿挡住对手的头，向右用力将对手掀翻过去。



图二三二

18、勾同名腿扣下颌翻

对手俯卧，背对对手，左手从裆里握对手右大腿，突然向上提拉右腿，左腿从裆中穿过勾住对手的左小腿，右手抱握头颈（或扣下颌），将对手翻过去，左腿继续上提，使对手不能成桥，控制对手。



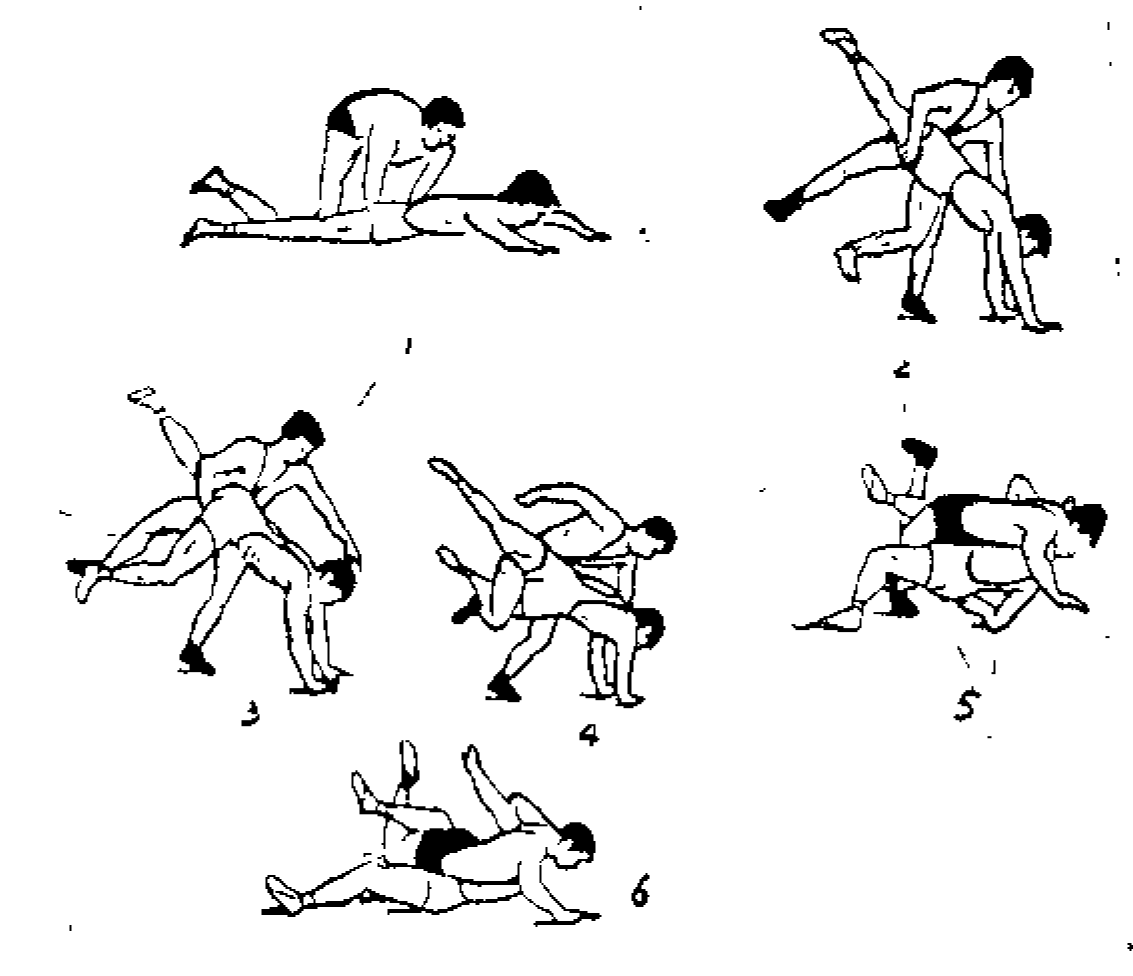
图二三三

19、抱提勾同名腿向侧翻

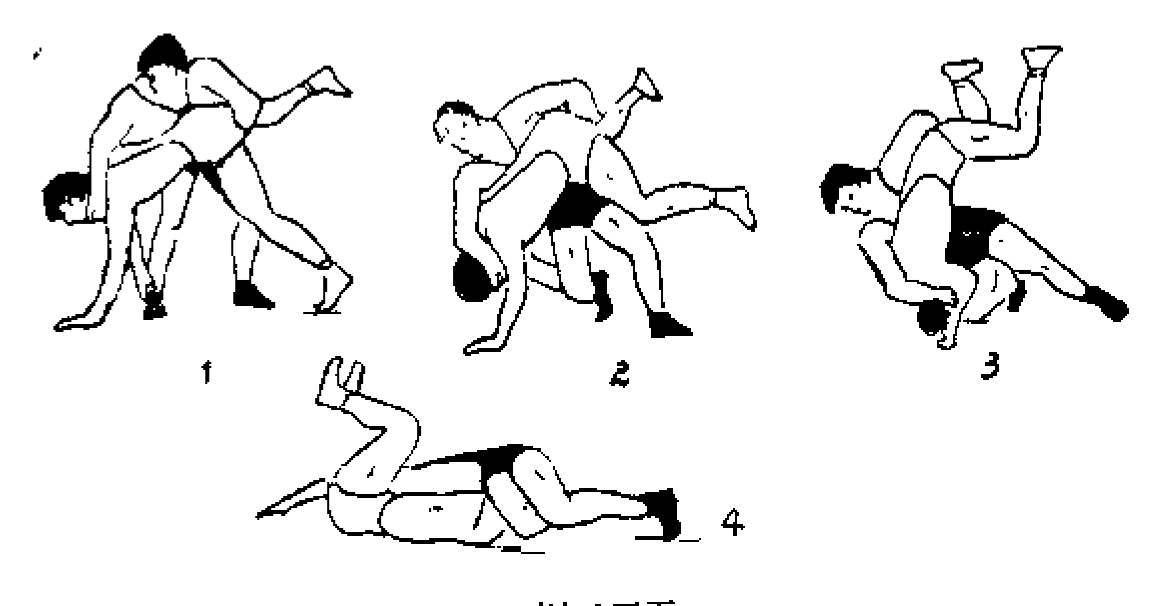
对手俯卧，站在对手左侧，双手抱握对手左大腿，突然向上提起对手左大腿，并换成右臂抱握，用右腿勾住对手的右腿膝窝处，左手换握对手肩颈，将对手向侧翻转，左腿继续上勾，控制住对手（图二三四）。

20、抱提压颈扣腿向前翻

在对手右侧，抱提起对手呈左臂抱握对手右大腿，对手用右手握自己右脚腕（图二三五 1），这时后撤右腿，右臂下压对手头颈，左手向上向前扣提对手右大腿，跪右膝，将对手向前翻过去，并控制对手。



图二三四



图二三五

21、腿勾臂翻

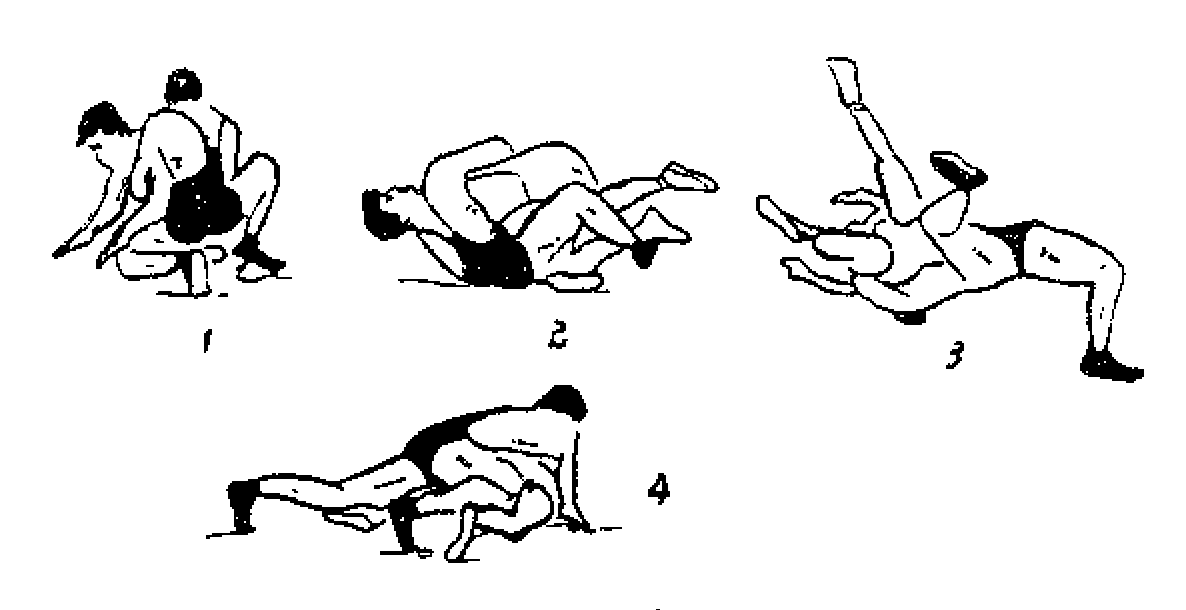
对手高跪撑，跪在对手左侧，用左腿由前向后勾住对手的左臂，并向外向上勾起对手左臂，两腿搭勾，身体向对手另一侧（右）移动，将对手向侧翻过去。



图二三六

22、脚勾脚滚桥翻

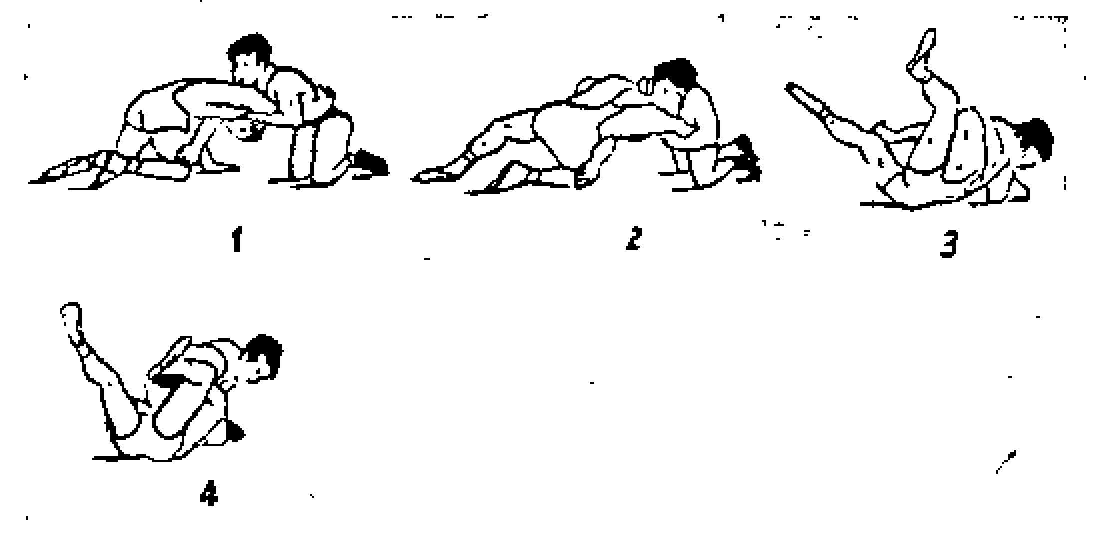
对手高跪撑，跪在对手左侧，左臂掴抱对手的左大臂，右手抱握对手的腰部，向自己方向用力，右脚勾住对手的左脚面（图二三七 2），然后滚桥，右脚用力上挑对手左脚，将对手从桥上翻过去。



图二三七

23、前面反握颈手别翻

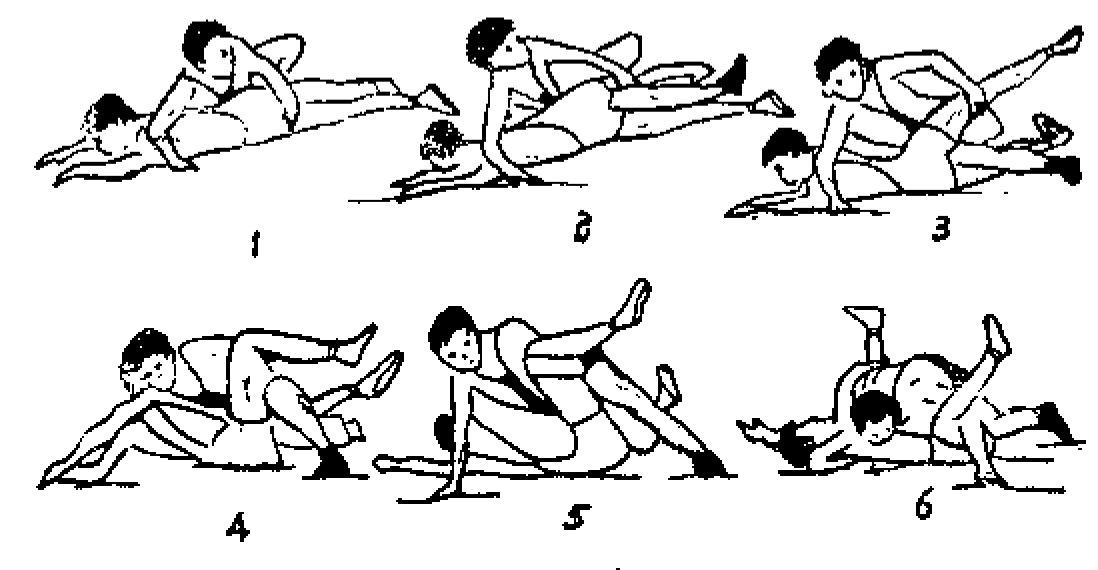
与对手面对面高跪撑，右手反挟对手头颈，左臂握对手插搂自己的右臂，右手放开对手头颈，从身下按住对手膝关节外侧，拉左臂，右臂向左用力，并用身体压挤对手，将对手翻成双肩着地，控制住。



图二三八

24、向侧折体翻

对手俯卧，在对手左边，左手向上提拉对手右大腿，接着右腿插进对手两腿间，随之左腿也相继迈到对手两腿当中，左

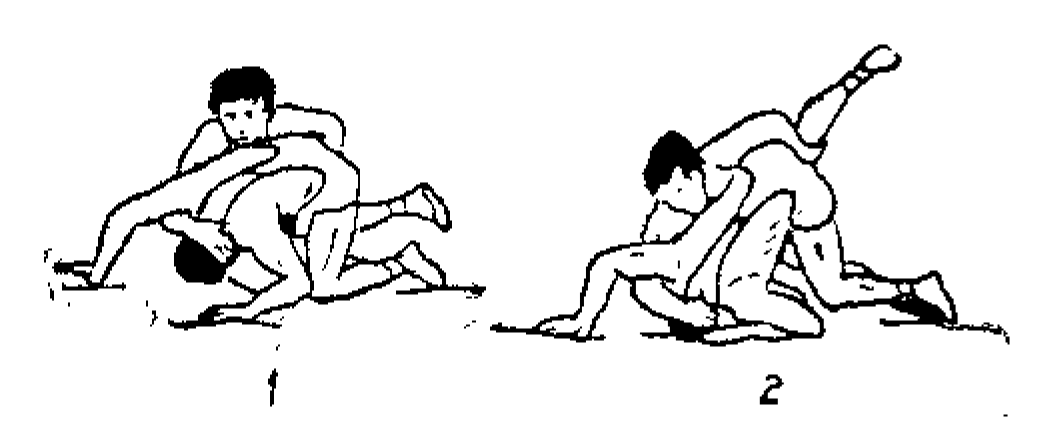


图二三九

手换握对手膝窝，将对手上体与双腿折叠，并向侧翻过去，右臂反握其肩颈，控制对手成双肩着地。

25、里面肩下握颈扣腿向前翻

对手高跪撑，在对手左侧，右臂做里面肩下握颈，左手由后向前抱握住对手右大腿，右手向下压对手头颈，左臂上提对手右腿，蹬左腿，将对手向前翻过去。



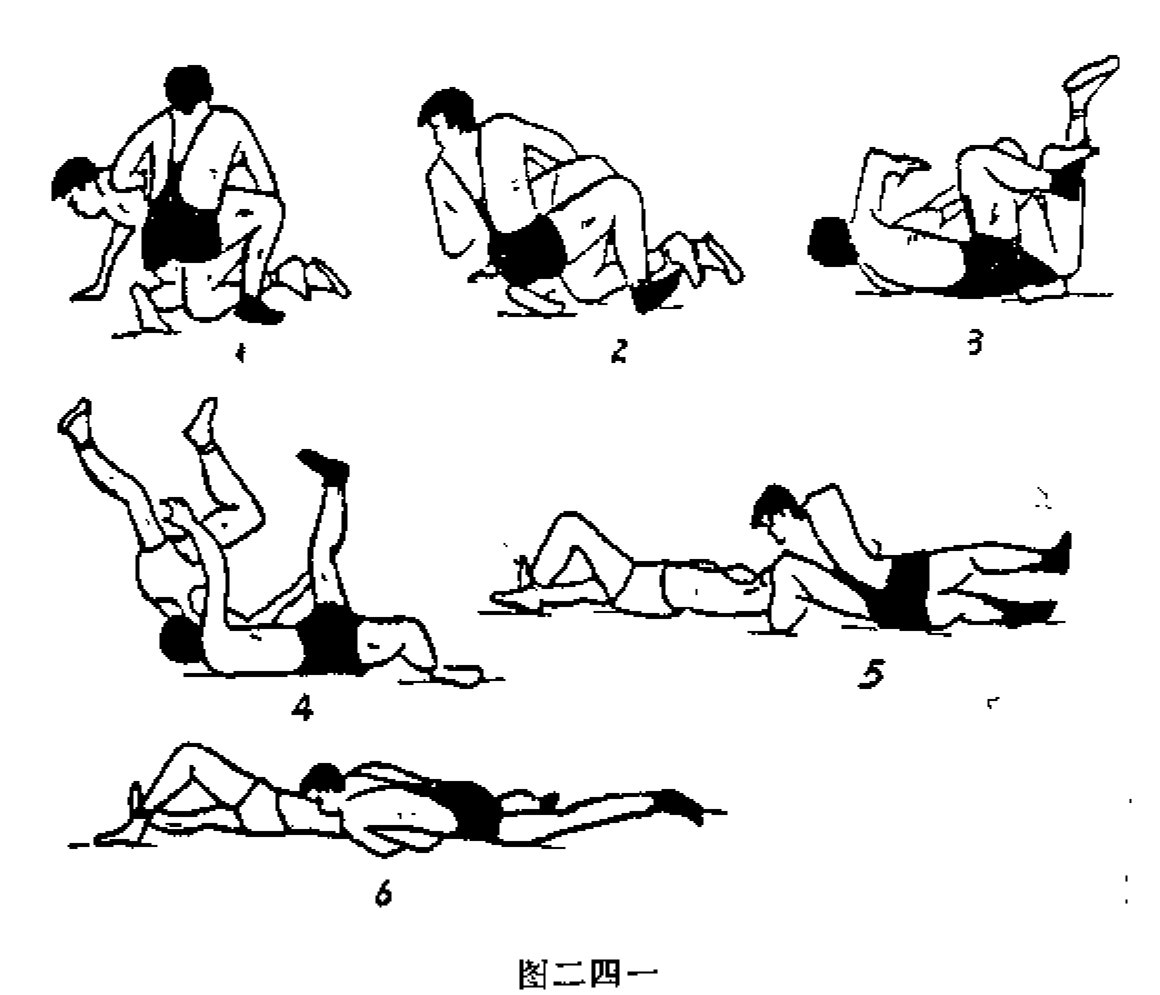
图二四〇

26、锁臂脚勾脚向前腿

对手高跪撑，跪立在对手左侧，用左臂锁住对手左臂，右手抱对手腰，右脚勾住对手左脚面，主动侧倒，向前翻对手，同时脚向上用力，将对手向前翻过去，转体控制对手（图二四一）。

27、杠杆握小脚握

对手高跪撑，跪立在对手左侧，用左手从腿后握住对手左脚腕，右手从对手裆中由前向后穿过去握住自己的左手腕，右肩向下沉、用肩顶住对手体侧，回拉双手并向上提，右肩挤顶对手，将对手向侧翻过去，双腿移动，用背压挤对手不放手，将对手折体并控制住（图二四二）。

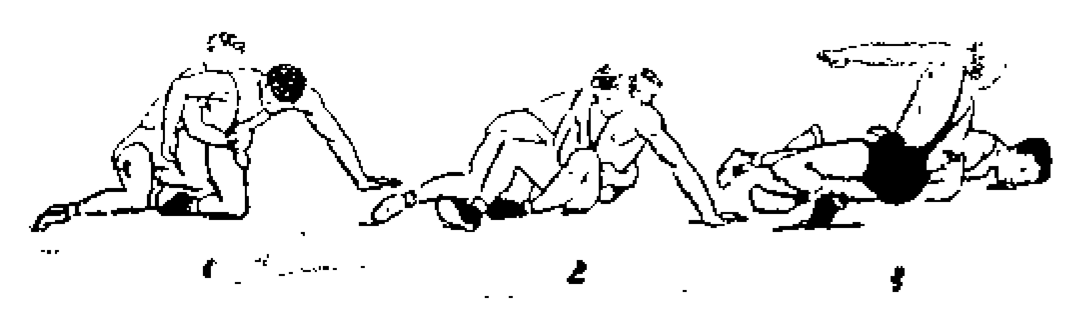


图二四一

图二四二

28、翻上

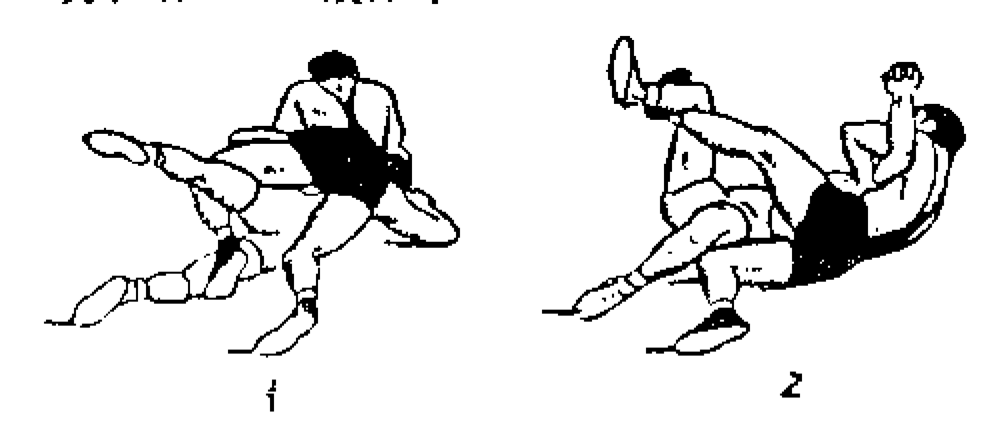
高跪撑、对手在后面用双手抱住自己腰，向前带对手、抬右腿、左腿向右侧迈出，同时右臂夹住对手右臂向对手右大腿内伸去利用杠杆后倒压对手右肩，然后转身，翻在对手上面。



图二四三

29、腿杠杆握臂向侧翻

爬在俯撑对手的身上，左腿从对手左腿下通过用脚勾住对手的另一腿，左手握住对手左臂，右手扣握住对手下颌，左腿用杠杆力上挑对手左腿，左手向左、同时右手扣下颌也向左侧用力，将对手翻成仰卧。

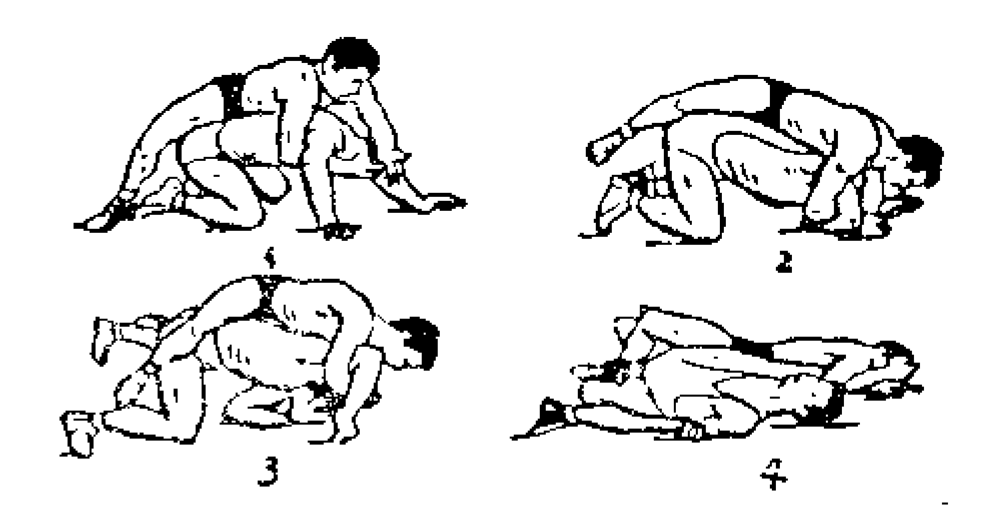


图二四四

30、高翻撑骑缠肩下握颈翻

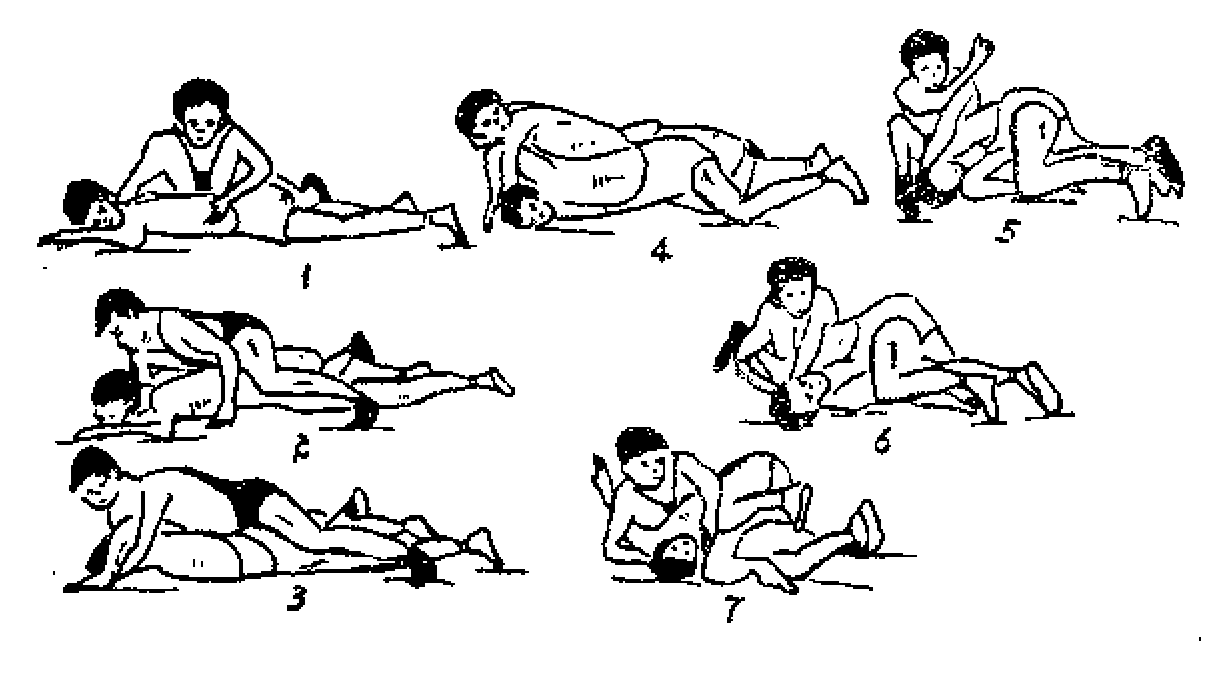
对手高跪撑，用左腿从外向里再向外缠住对手的左大小腿，右手从对手右腋下穿过与左手搭勾做肩下握颈，将对手

向侧翻过去，然后用右臂压住对于右臂，右腿回勾对手右大腿，控制住对手。


图二四五

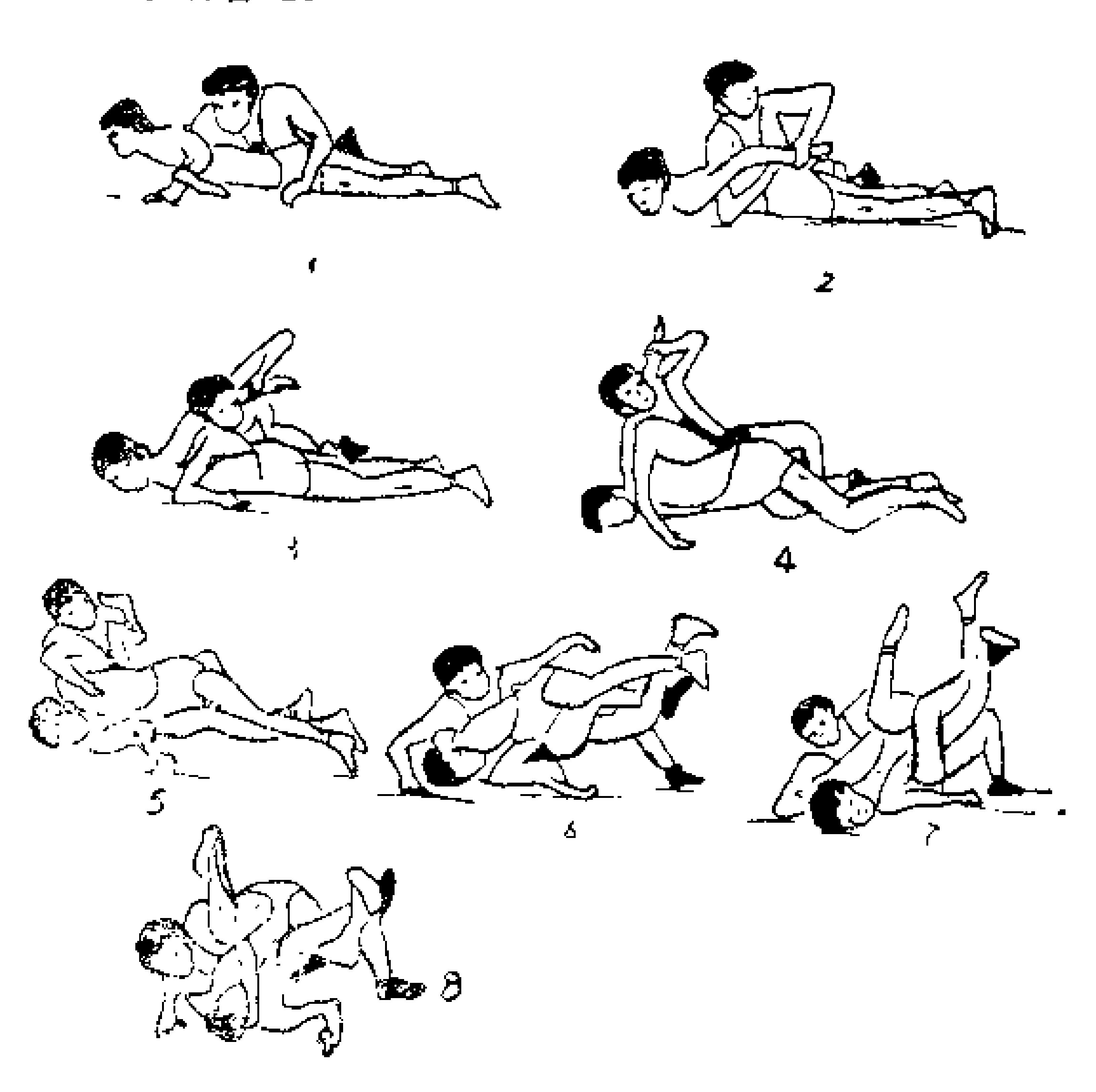
31、骑缠肩下握颈翻

对于俯卧，右腿从外向里再向外缠住对手的右大腿，俯在对手身上，用左手从对于左腋下穿过做肩下握颈，并用力上挑右脚，将对手向侧翻过去，然后换用右臂压住对手左臂、控制住对手。


图二四六

32、骑缠扛臂翻

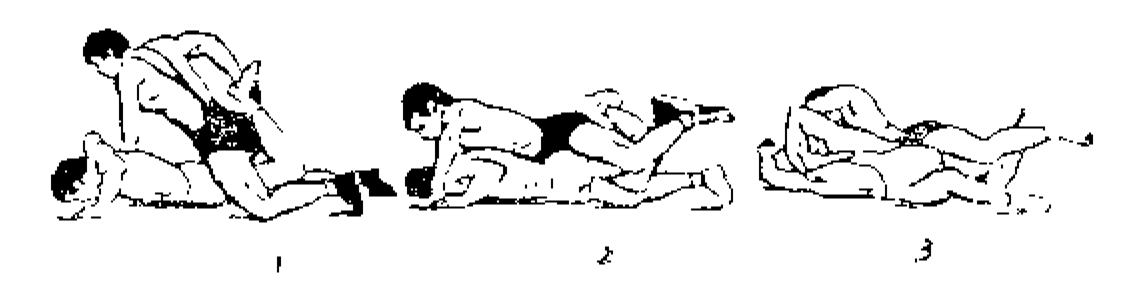
对手俯卧，在对手右侧，右腿缠住对手的右大小腿，用右臂弯从里面腋下勾住对手的左臂并向回用力，然后用左手握住对手左手腕，接着头和右臂从对手臂下穿过，扛着对手的左臂，同时上挑右腿，把对手翻过去，放开握手腕的左手，用右手臂压住对手左臂，左手臂换抱握对手头颈，将对手压成双肩着地。



图二四七

33、双腿搭勾骑一腿扣下颌翻

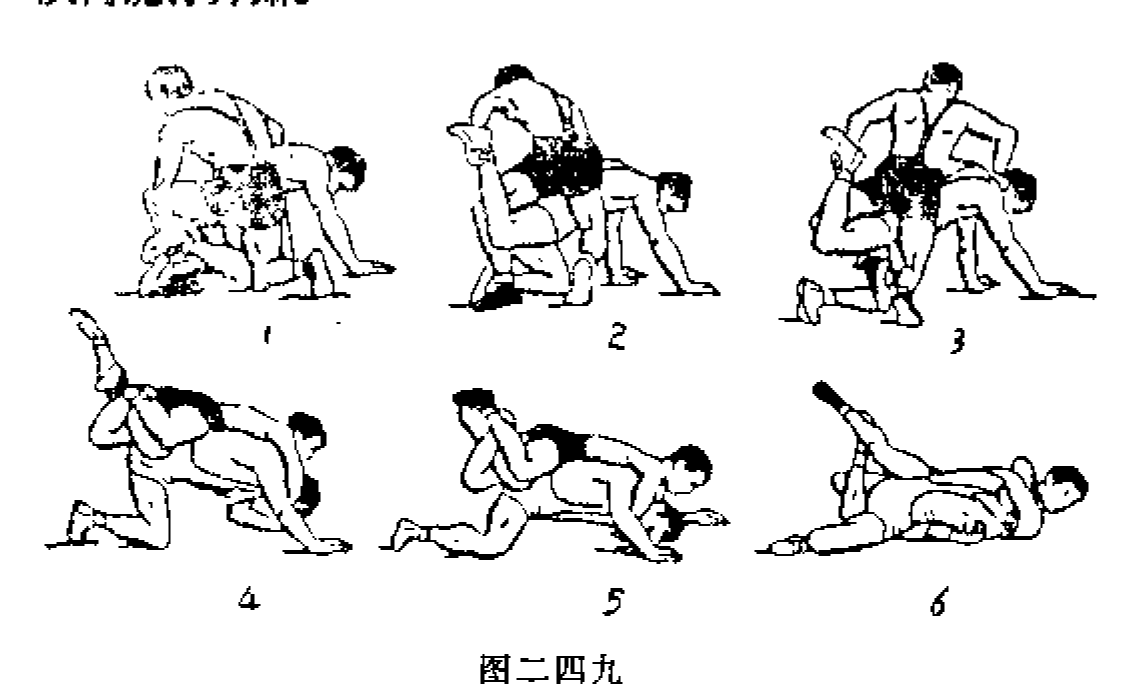
对于俯撑，俯在对于身上，左腿在对手左腿外侧，右腿在对手两腿间，用右手握对手左脚腕，向上拉起，左腿插进对手左腿下面与右腿搭勾挟锁住对手左大腿，左手扣住对手下颌，同时向右侧用力，将对手向侧翻过去。



图二四八

34、高跪撑双腿搭勾骑腿扣下颌腿

这个动作与图二四八一样，只是一个从俯卧开始，一个从高跪撑开始。

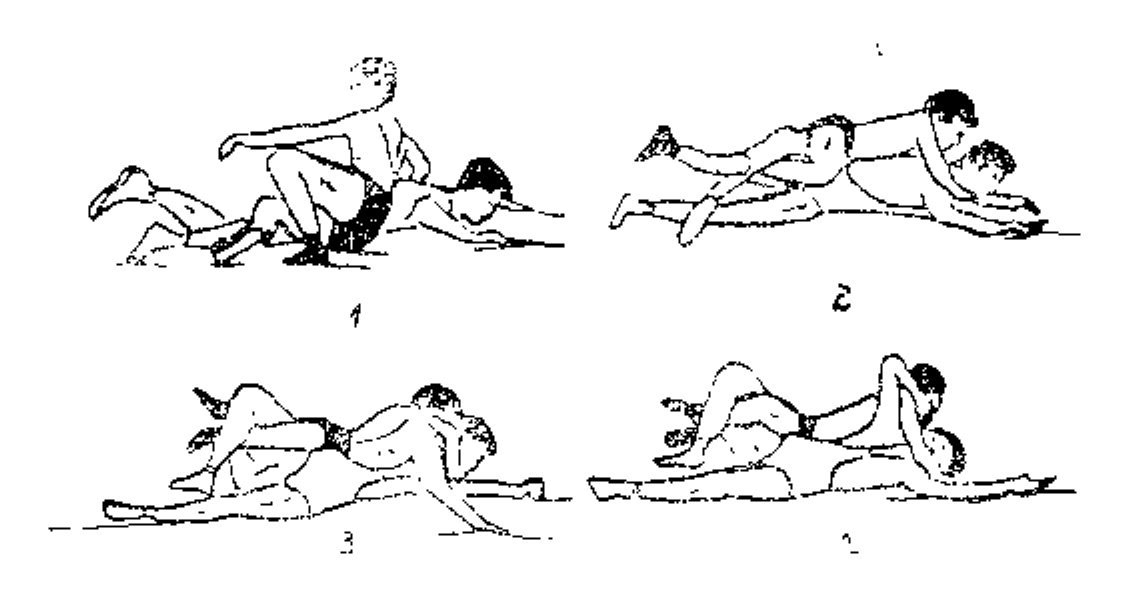


图二四九

35、骑缠扣下颌向侧侧

对手俯卧，右腿从里向外再向里缠住对手右大小腿，用

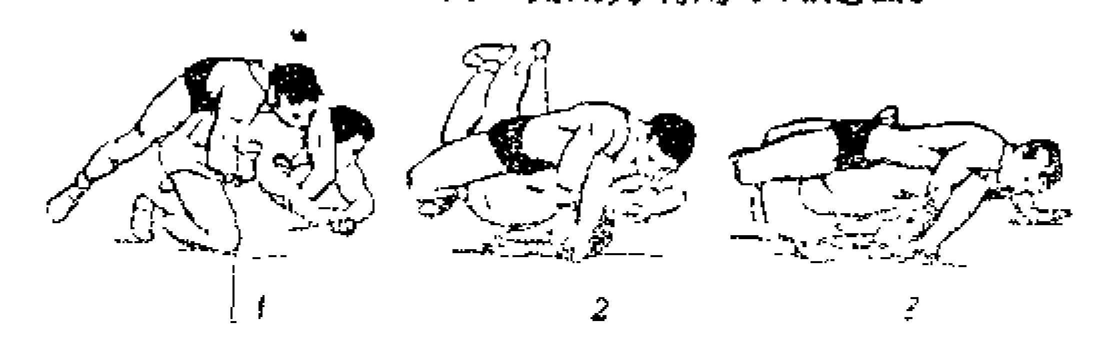
力蹬左腿，向对手另一侧带动，并双脚搭勾，同时右手握对手的下颌，将对手向侧翻过去，并控制住。



图二五〇

36、双骑缠肩下握颈翻（A）

对手高跪撑，先用左腿缠住对手左腿，左臂推挤对手的头，并与右臂从对手右腋下穿过的右臂联合做肩下握颈，同时右腿缠住对手右腿，向左侧用力将对手翻过去。

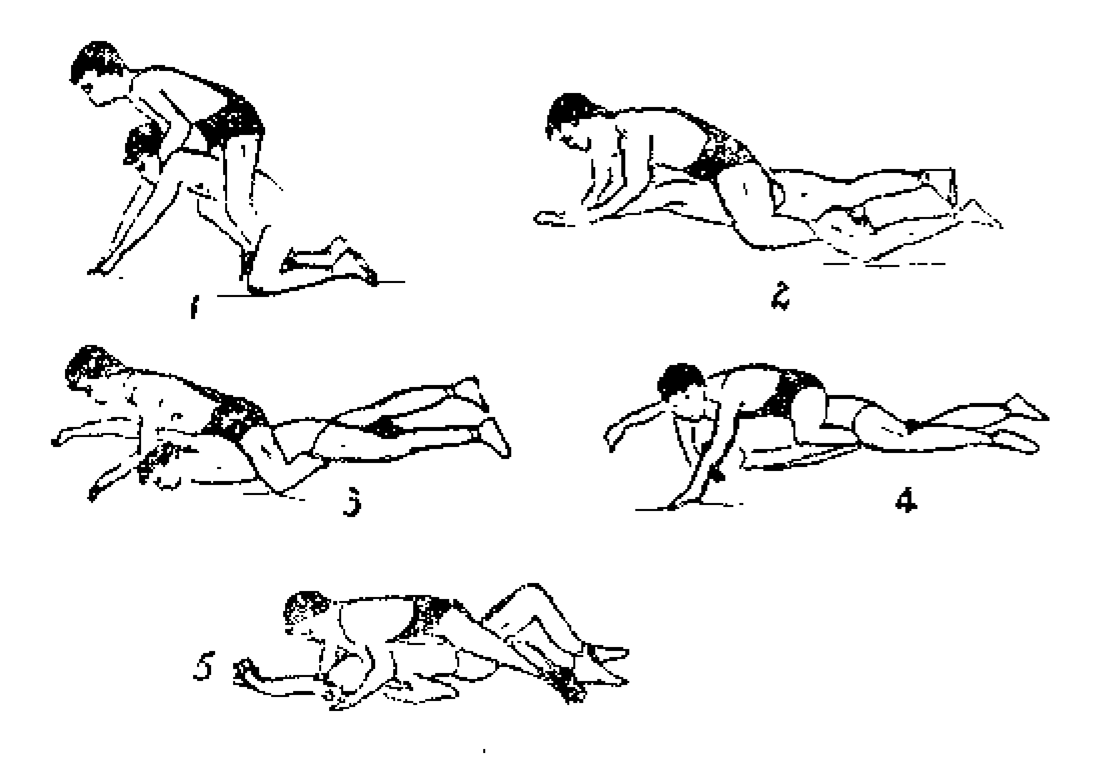


图二五一

37、双骑缠肩下握颈翻(B)

对手高跪撑，在对手后面，双腿从对手身体两侧向里缠住对手双大腿，双腿向后用力蹬同时双手左握对手左手腕拉直左臂，然后左臂从对手左腋下穿过做肩下握颈，向侧翻，

将对手翻成仰卧，放开缠腿的腿，控制住对手。



图二五二

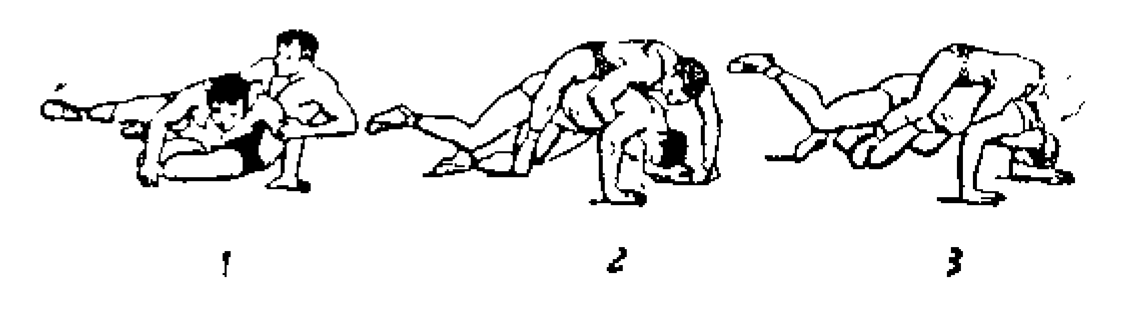
38、双骑缠肩下握颈翻（C）

对手高跪撑，用双手扒住对手双肩向后用力，使对手双手离地、上体直立，右、左腿依次插进对手双腿内侧缠住对手双腿，双腿向后用力蹬，同时双手握住对手左手腕向前用力，迫使对手成俯卧，并用左臂做对手左面的肩下握颈，向右将对手翻过去，放开右腿，用右臂压住对手左臂，控制住对手（图二五三）。

39、双骑缠肩下握翻翻（D）

先用右手抱腰，左手推臂向左用力，对手向右移动身体，左右腿依次缠住对手双腿，接着右臂做右面肩下握颈，向左翻（图二五四）。

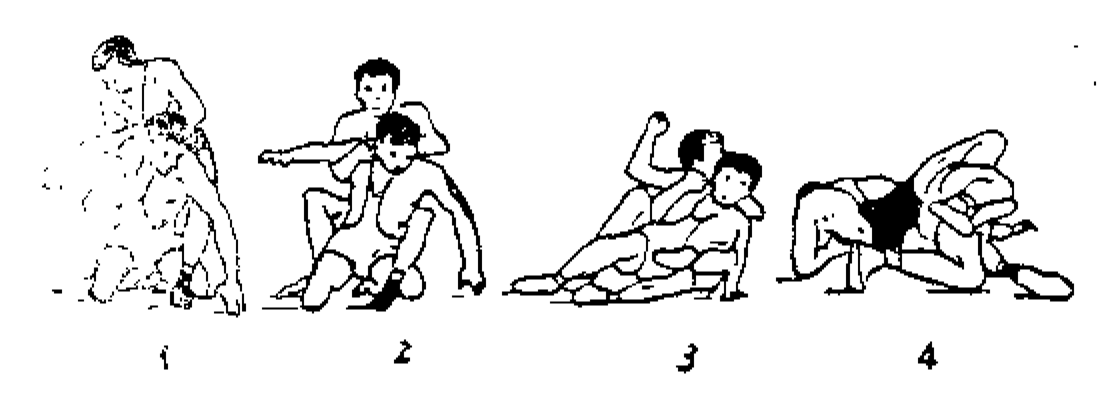
图二五三



图二五四

40、骑缠肩下握颈向后翻

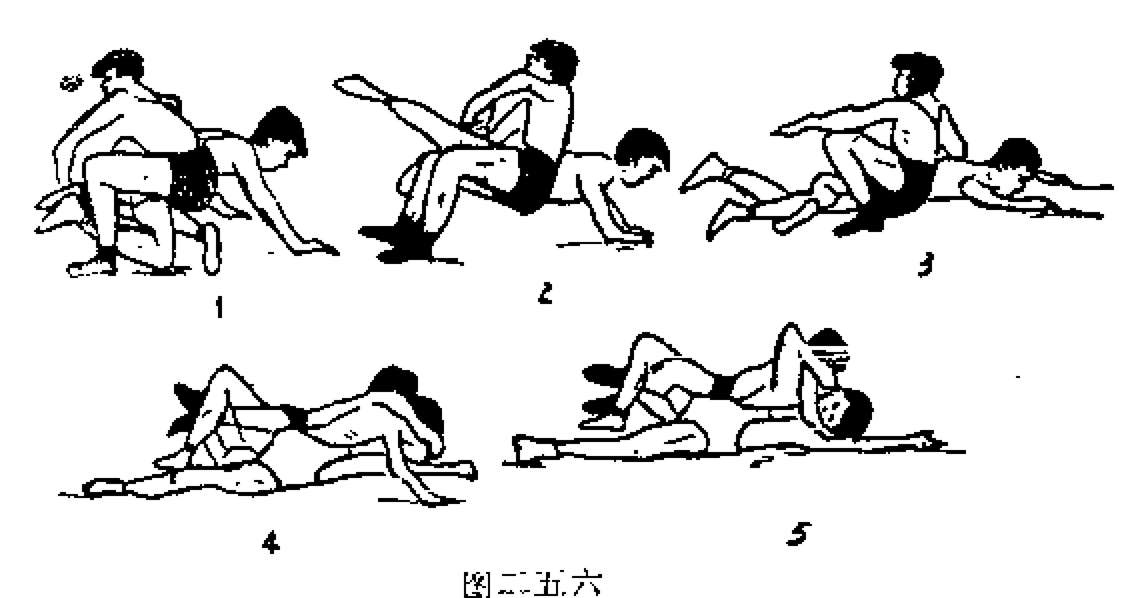
对手高跪撑，先用双手联合于右肩下将对手上体拉起，接着左腿向前迈伸在对手左腿内，并向左后侧用力，将对手向后翻过去，右腿翻过去缠住对手右腿，控制住。



图二五五

41、反抱大腿——骑缠扣下颌向侧翻

对手高跪撑，跪立对手右侧，右腿跪在对手身下面，左手握对手右脚腕，右手抱握对手左胯，蹬腿向上提拉，做折叠大小腿的反抱大腿翻，迫使对手俯撑，对手防守反抱大腿，向左移动身体重心，这时，抱握的双手放开对手的腿，用右腿缠住对手右腿，向对手左侧用力，并双腿搭勾，同时右手握对手下颌，将对手向侧翻过去，并控制住。

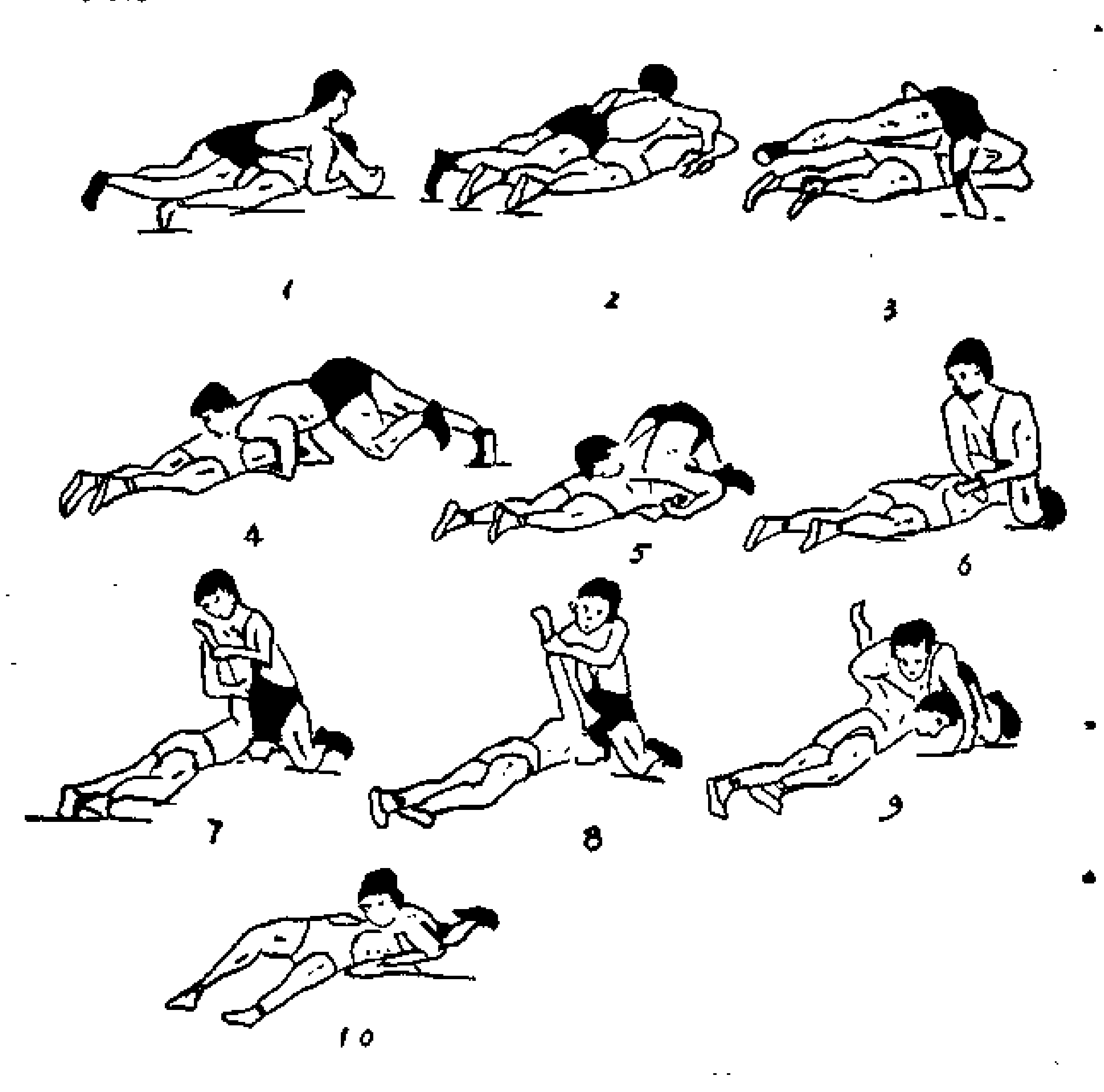


图二五六

42、拉臂翻

和对手一顺俯卧，在对手左侧，右手从对手右腋下插进去，握住对手的右手腕，用力回拉至对手右体侧，压住大

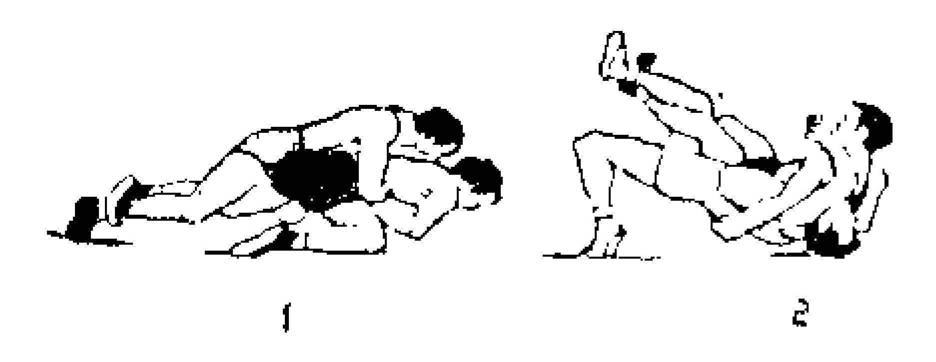
臂，身体由对手左至右侧最后移到对手前面跪立（图二五七 4），左手换握对手的左腕，右手控制对手肘关节，并拉直手对的右臂（图二五七 8），右膝挡住对手的头，（或右手按压对手的头）右臂从里向外再换握对手的右大臂，向右侧翻对手，并控制住，或图二五七 8之后直接向侧翻对手也可以。



图二五七

43、缠腿夹臂翻

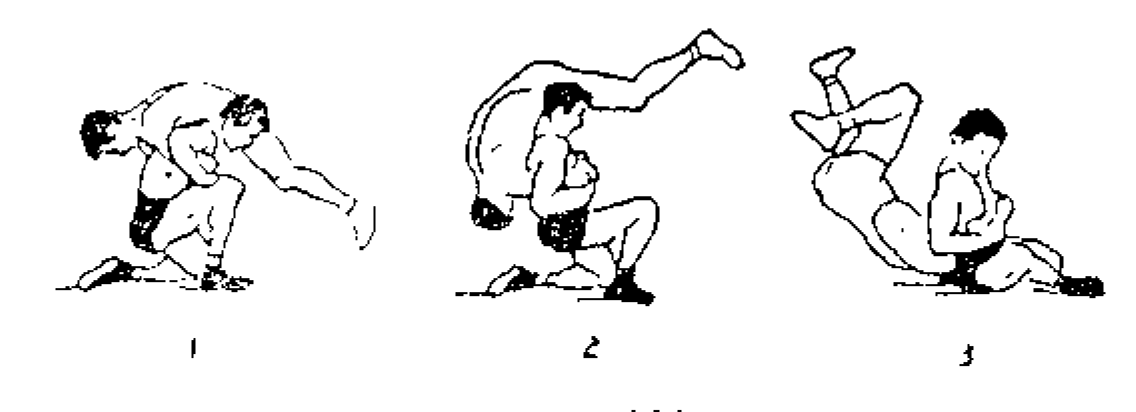
对手右手抱腰，另一手握臂，并腑在自己身上，用左腿缠住对手右腿，右臂握夹住对手右臂，向右转体，并用左腿用力上挑对手右腿，左臂上撩，将对手从自己身上翻过去，并且控制住。



图二五八

44、双夹臂向后翻

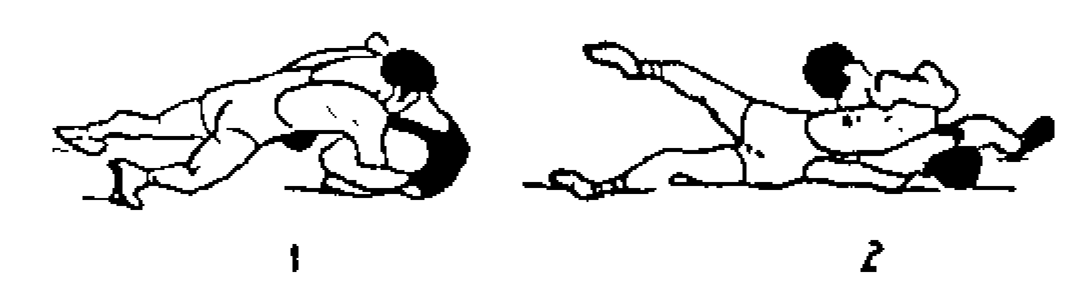
单膝跪地抱对手双腿，对手俯身用双手反握自己胸部，这时用双臂夹住对手的双臂，抬头挺胸，将对手从自己身上翻过去、控制住。



图二五九

45、夹双臂向侧翻

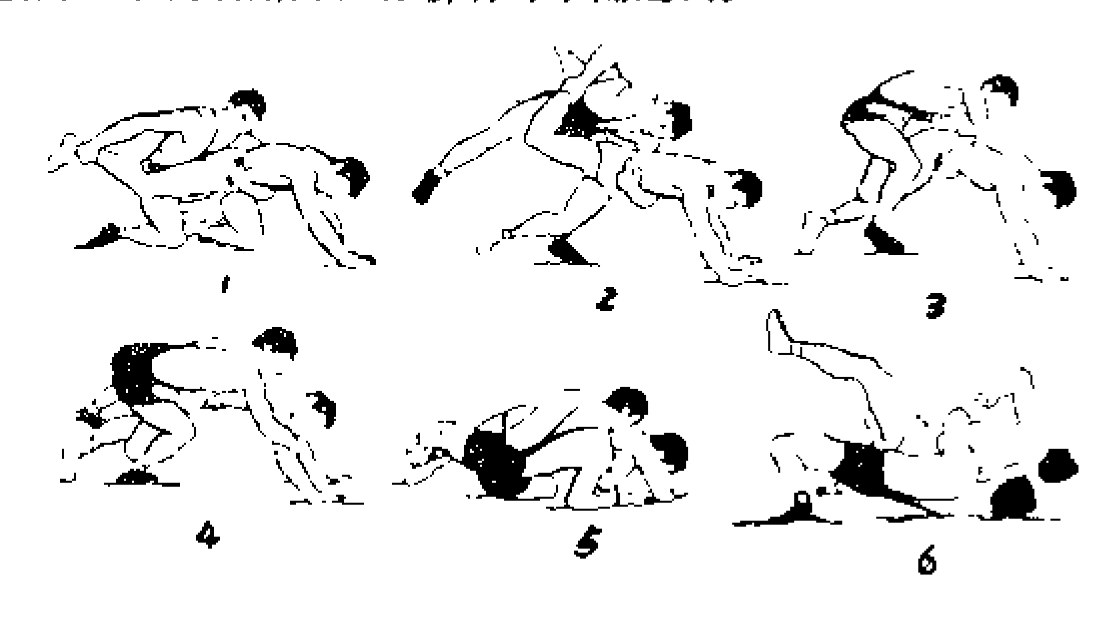
对手俯身用双手抱握自己胸腰，这时用双臂夹住对手的的双臂，头从左（右）侧胸下出来，上左（右）腿、向侧用力将对手翻过去。



图二六〇

46、折叠大小腿抱腰滚桥翻

跪立在对手后面，左手抱对手的腰，右手握对手右脚腕拉直右腿，站起，把对手右脚腕放在自己右腿根部并向前迈腿折叠对手右大小腿，右手换握对手右臂肘弯，右腿继续向前移动，且屈腿于对手腹下着地，右手向左推对手右臂，抱腰的左手向右用力，作桥将对手翻过去。

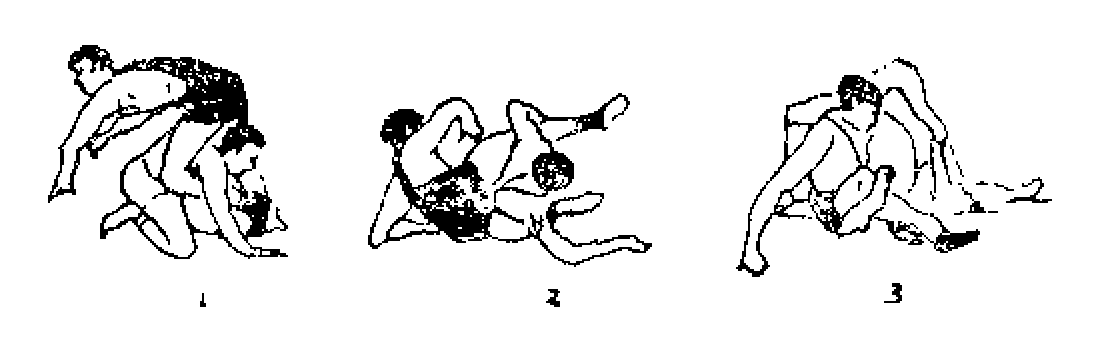


图二六一

47、双翻勾双臂翻

对手高跪撑，站在对手前面，左腿跨过对手的背，从对手的右肩下经里面勾住对手右大臂；同样，左腿在对手的左肩下勾住对手的左大臂，向左前方倒，右腿向后拉对手左

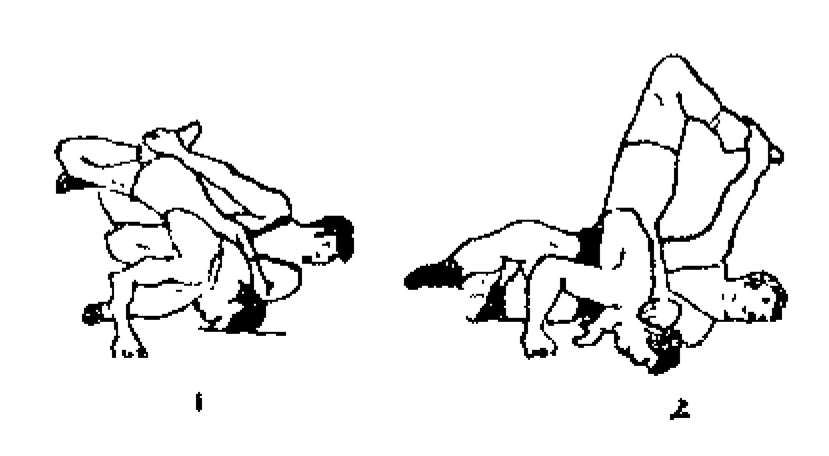
臂，将对手勾翻，自己向右转身坐起，两腿向下压住对手臂，右手撑垫，左手抱躯干压桥。



图二六二

48、锁臂握脚向前翻

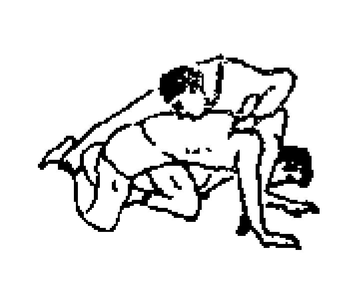
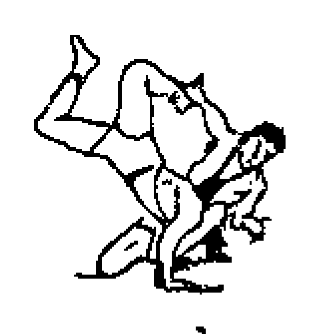
对手高跪撑，右膝跪在对手的左侧，左手锁握对手的左臂，右手从外面握对手的右脚，左腿跪下，右腿蹬直，倒在左侧。同时向前上方拉对手的脚，把对手翻过去。



图二六三

49、握压颈握脚向前翻

对手高跪撑，立在对手左侧，左腿跨在对手颈上（图二六四 1），右腿跪下，同时用右手从外面握住对手的的右脚，左腿向下压，右手向上拉，自己向左侧倒体，将对手向前从头上翻过去。


1　　2　　3

图二六四

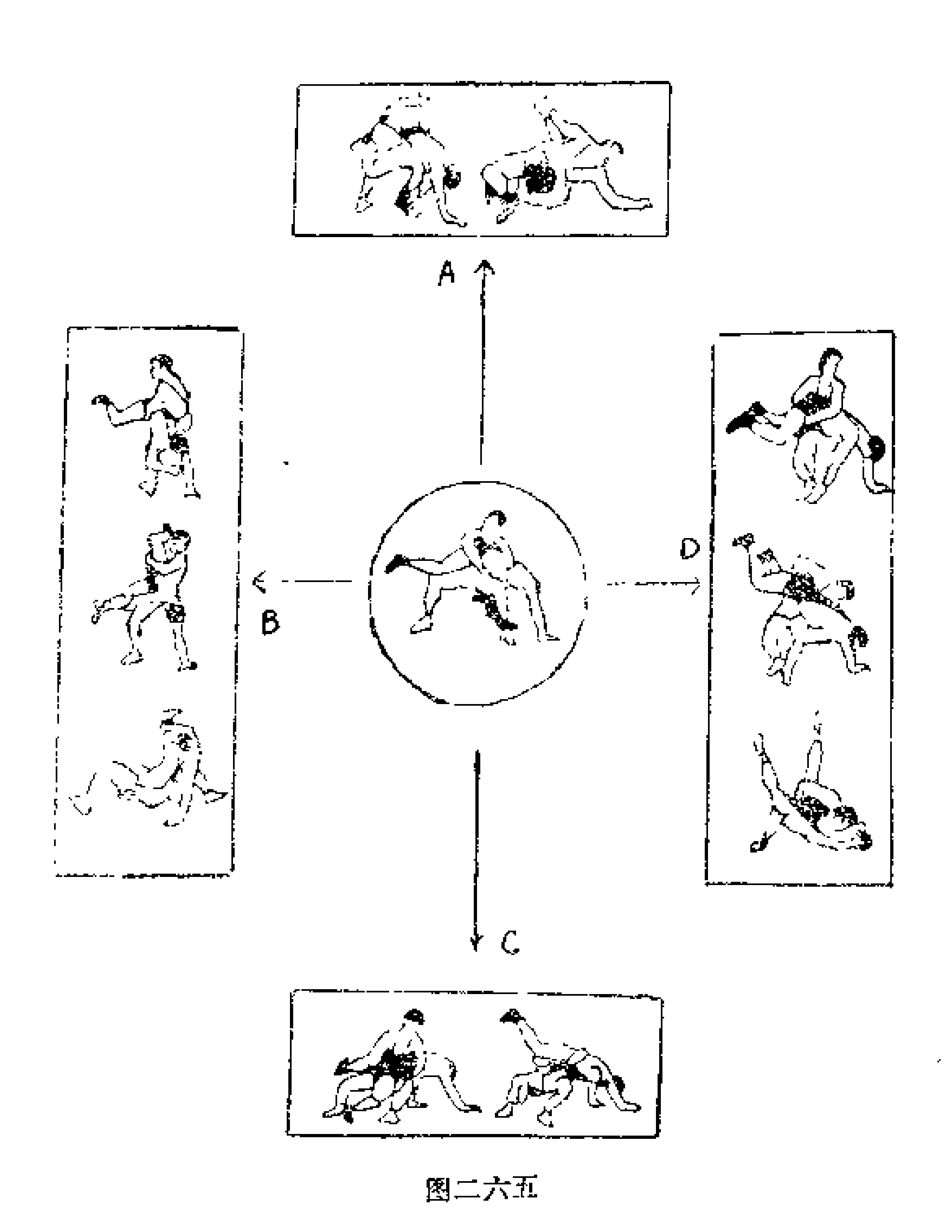
50、反抱大腿抱提各种反攻

A图为对手反抱大腿抱提时，用一腿勾住对手的腿，用一手握住对手的脚腕，将对手压在下面。

B图对手反抱大腿提起向后发力时，用一手扣握住对手的异名脚腕，使对手发不出力，将对手压在下面。

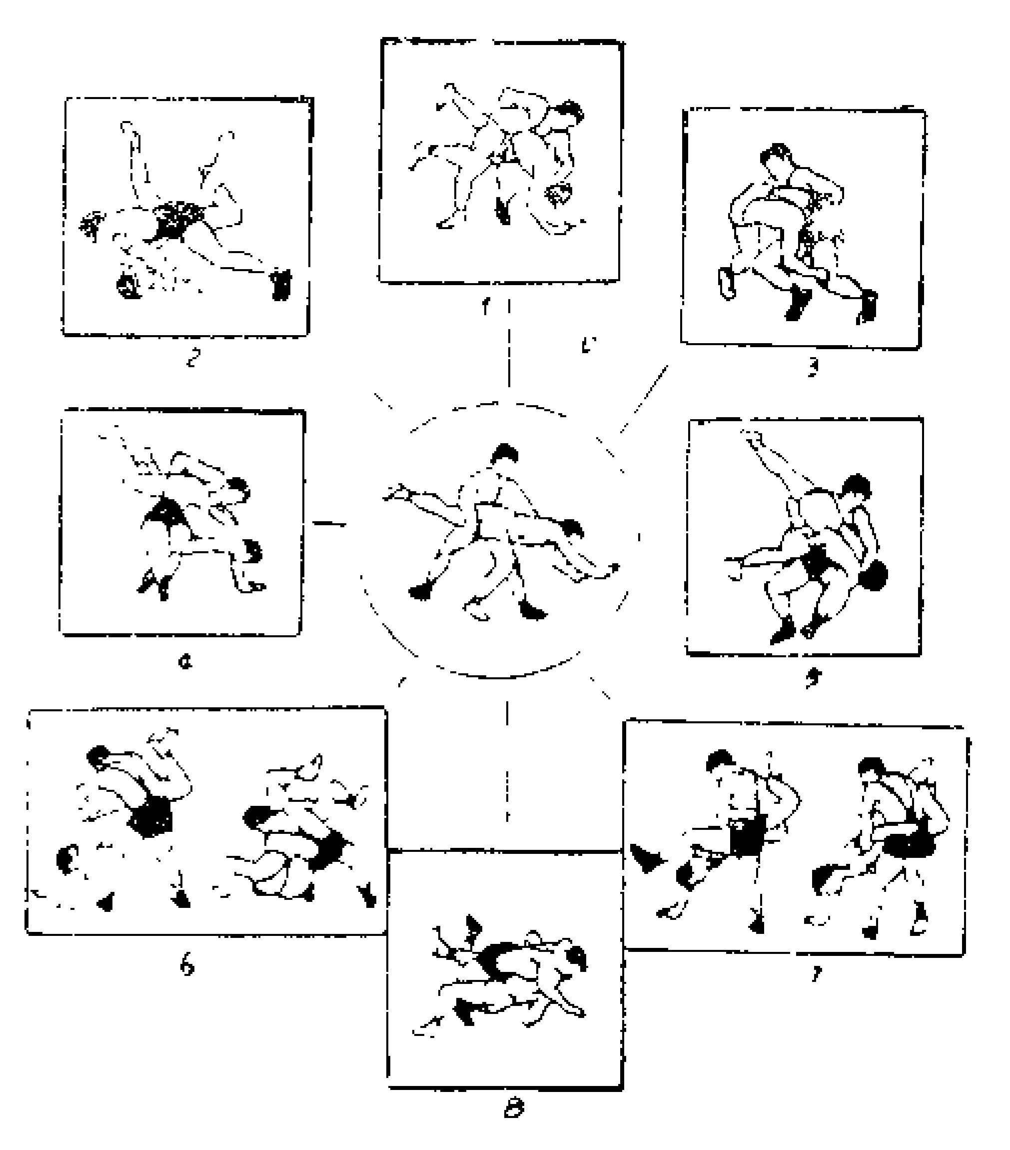
C图为对手反抱大腿时，双手支撑，当对手发力时用一腿勾住对手的同名腿，另一腿从对手身上迈过往，压住对手。

D图为当对手反抱大腿提起换成正握抱时，双腿向左摆，右手扣握对手膝窝，将对手压在下面。



图二六五

51、抱提大腿的各种摔法

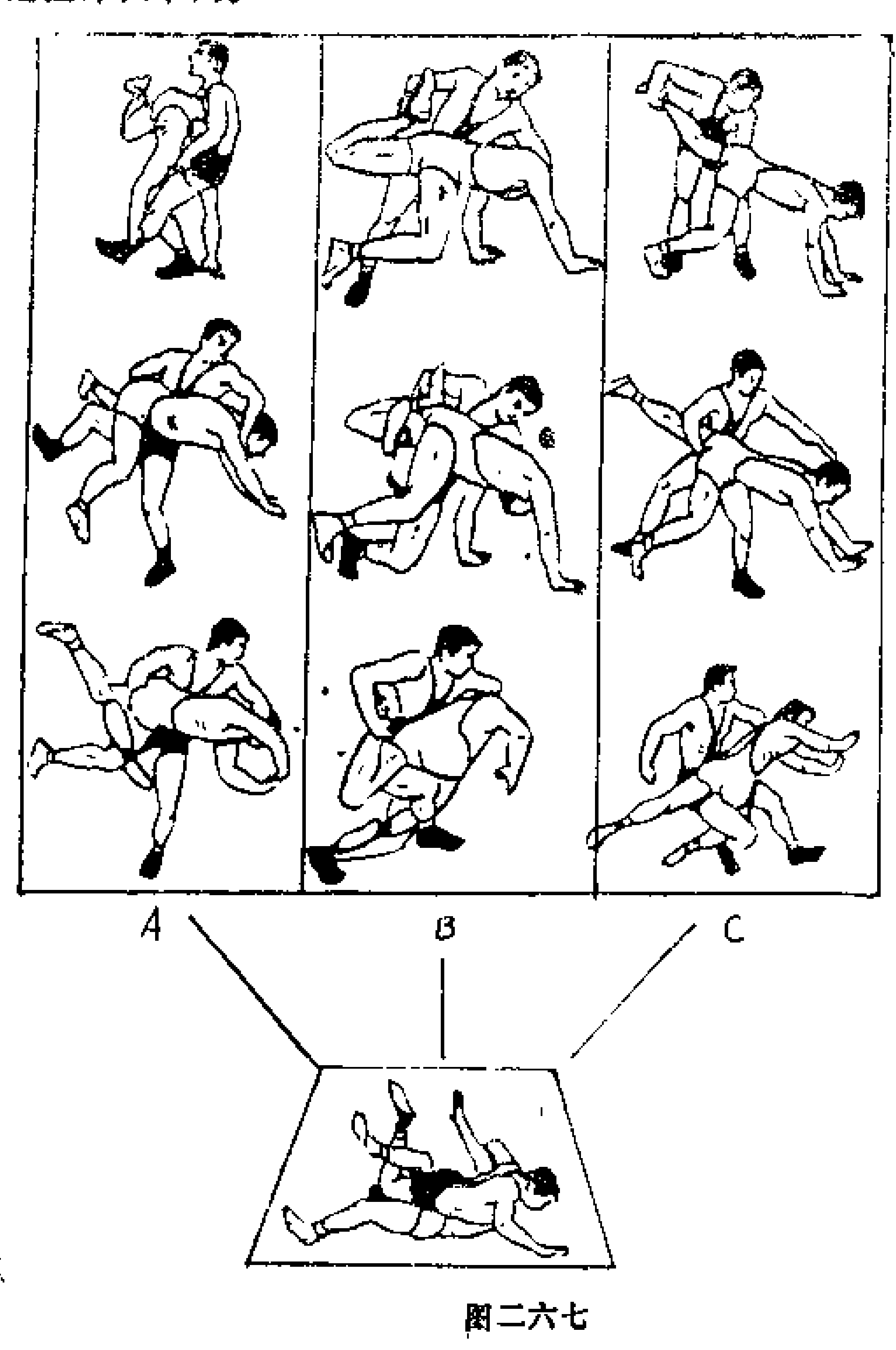


1为臂压颈扣腿向前摔　　2为握肩臂勾外腿向侧摔　　3为握臂握腿向侧摔　　4为握异名臂腿向前摔　　5为臂压颈握同名腿向前摔　6为反抱大腿提摔　　7为腿压颈握腿向前摔　8为握臂勾同名腿向侧摔

图二六六

52、抱提勾同名腿的各种摔法

图二六七A、B、C图都是勾同名腿的各种摔法，区别在于抱握部位不同。



图二六七

摔跤基本功

摔跤基本练习和专项练习

摔跤的基本练习和专项练习是由各种动作组成的。它能全面有效地影响身体并发展力量、耐力、灵敏、速度与动作的准确性，柔韧性和身体各部的协调性等素质。为了更快地掌握这些练习。把它分为：

（一）单人练习

（二）双人练习

（三）专项练习

（四）双人或多人力量练习

（一）单人练习

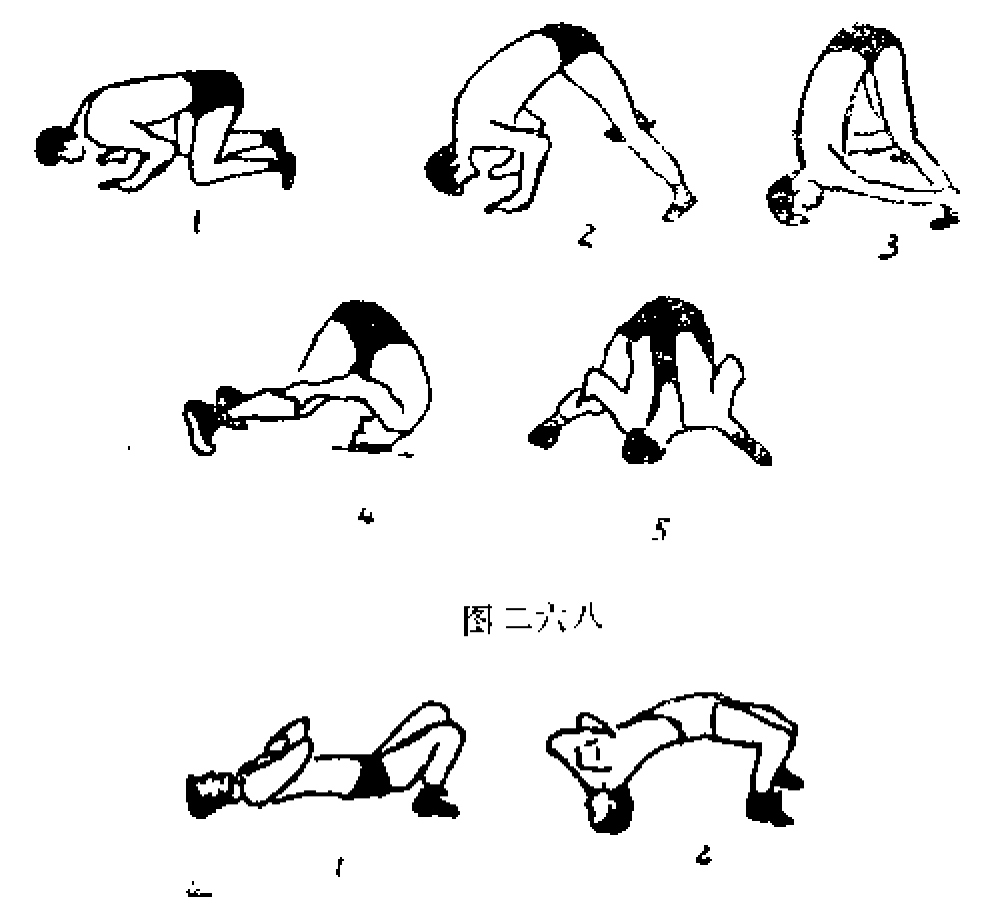
1、头手撑与头撑

双膝跪地、用头的前额与手撑在垫子上，逐渐两膝起立，两手握住两脚腕或膝窝，只让头撑垫子，并前后左右移动。躯干向前移动至后脑勺接触垫子；（图二六八 4）向后移动至鼻子接触垫子；左右移动至耳朵接触垫子（图二六八 5）

2、头桥与头桥摆动

桥一也叫头桥，这是摔跤的一种姿势。它的动作过程是仰卧姿势，挺胸腹出背弓，前额撑在垫子上，两脚与肩同宽。现在摔跤中，桥仍具有很大的实践意义，桥的练习形式也较多，如（图二六九）。头桥摆动是指头桥前后移动，向头的方向至鼻咀接触垫子，再向脑的方向移至后脑勺或肩胛

部位接触垫子。

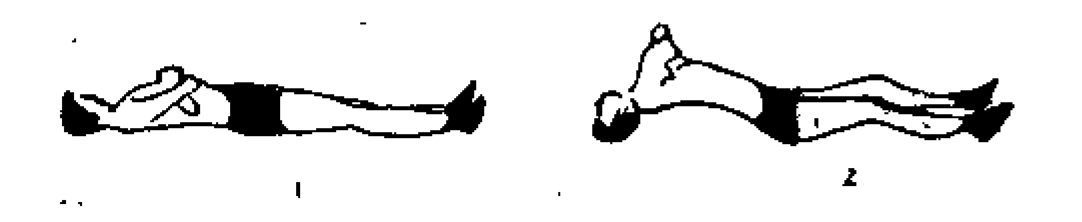


图二六八

图二六九

3、头臀桥

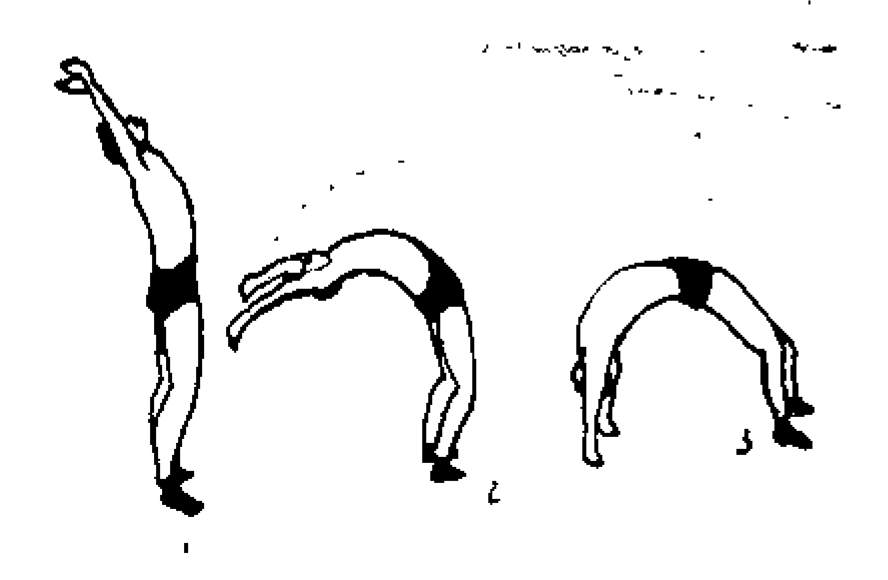
平仰卧垫上，然后用头与臀部支撑成桥。



图二七〇

4、后倒成手桥

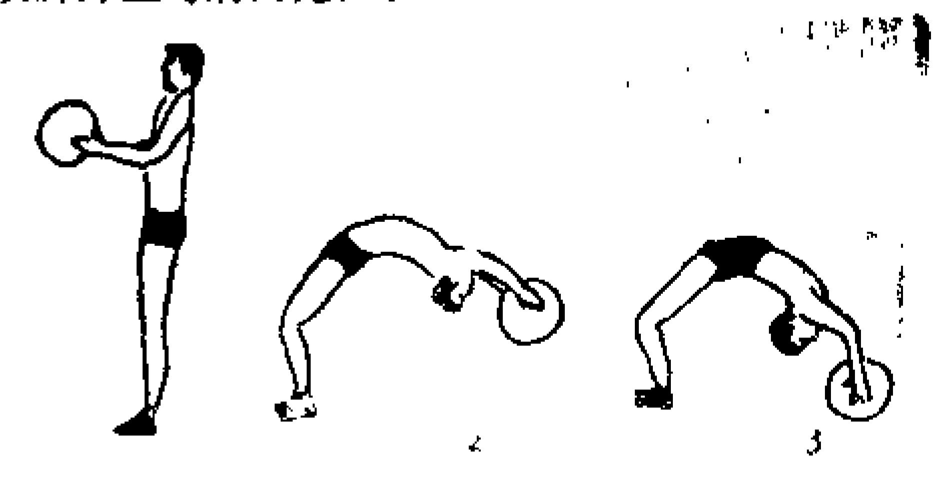
双脚开立与肩同宽、上举双手、头后仰卧向后成手桥。



图二七一

5、抱球后倒成手桥

双脚开立与肩同宽，双手抱球向后成手桥。



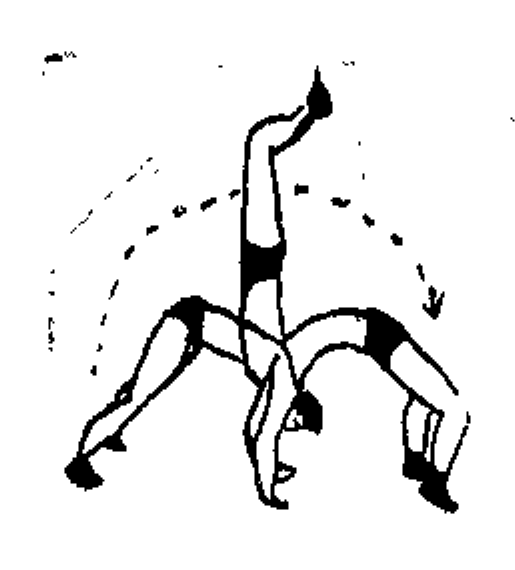
图二七二

6、经手倒立成手桥

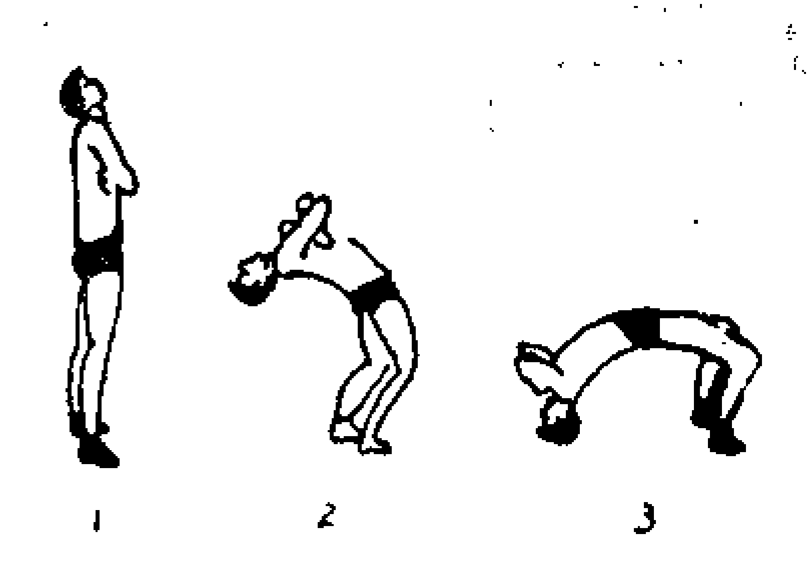
两手撑地、两腿蹬地、经手倒立，向前翻过去成手桥（图二七三）。

7、后倒成头桥

双脚开立与肩同宽，两手胸前交叉，头后仰向后倒成头桥。在做单人练习前可先在保护下完成（图二七四）。



图二七三



图二七四

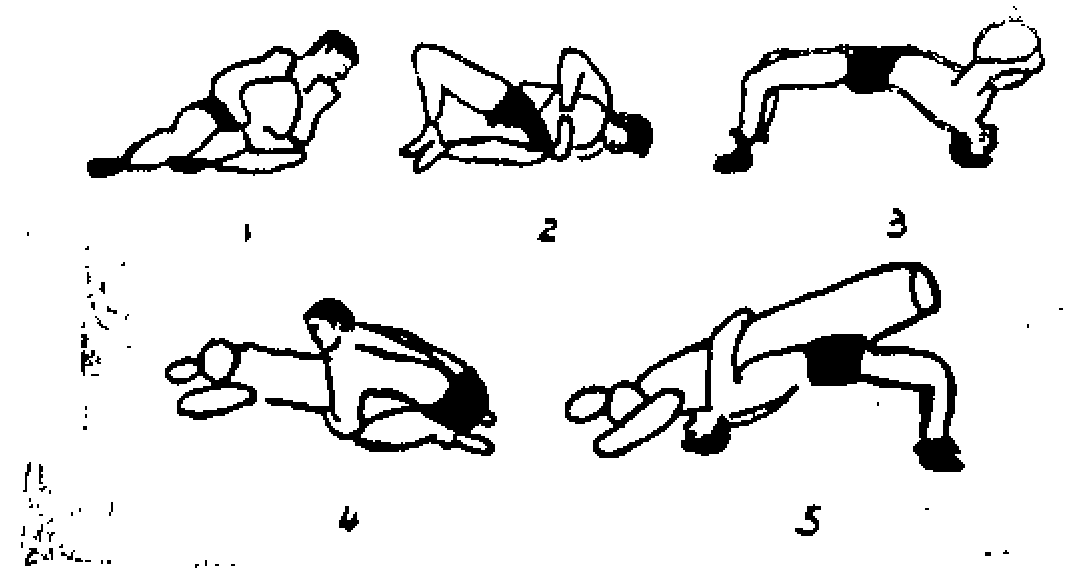
8、**抱物左右起桥**

跪立双手抱球或布人，接着体侧着地，蹬腿、挺胸腹起桥，然后恢复到体侧着地，或成桥转过去从另一方向再作桥，这个练习在完成技术动作和脱桥起着重要作用(图二七五)。

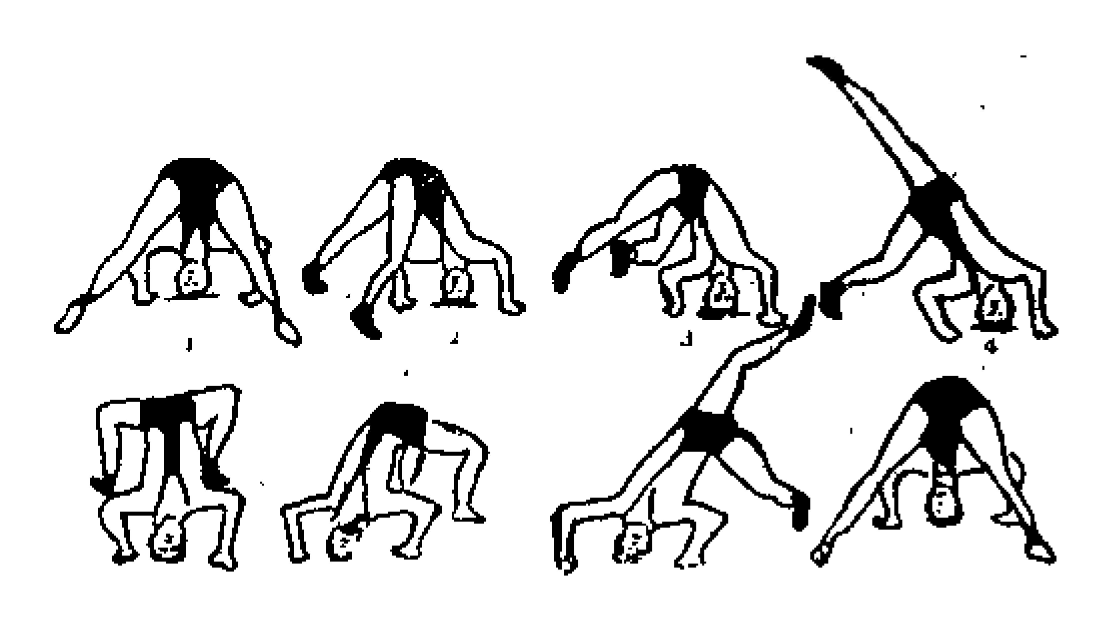
9、**绕头跑**

做头手撑、两腿蹬直、头不动、两腿向左移动转到背作桥、两腿继续向右移动、再转成开始姿势，也就是腿绕着头

完成圆周的转动（图二七六）。



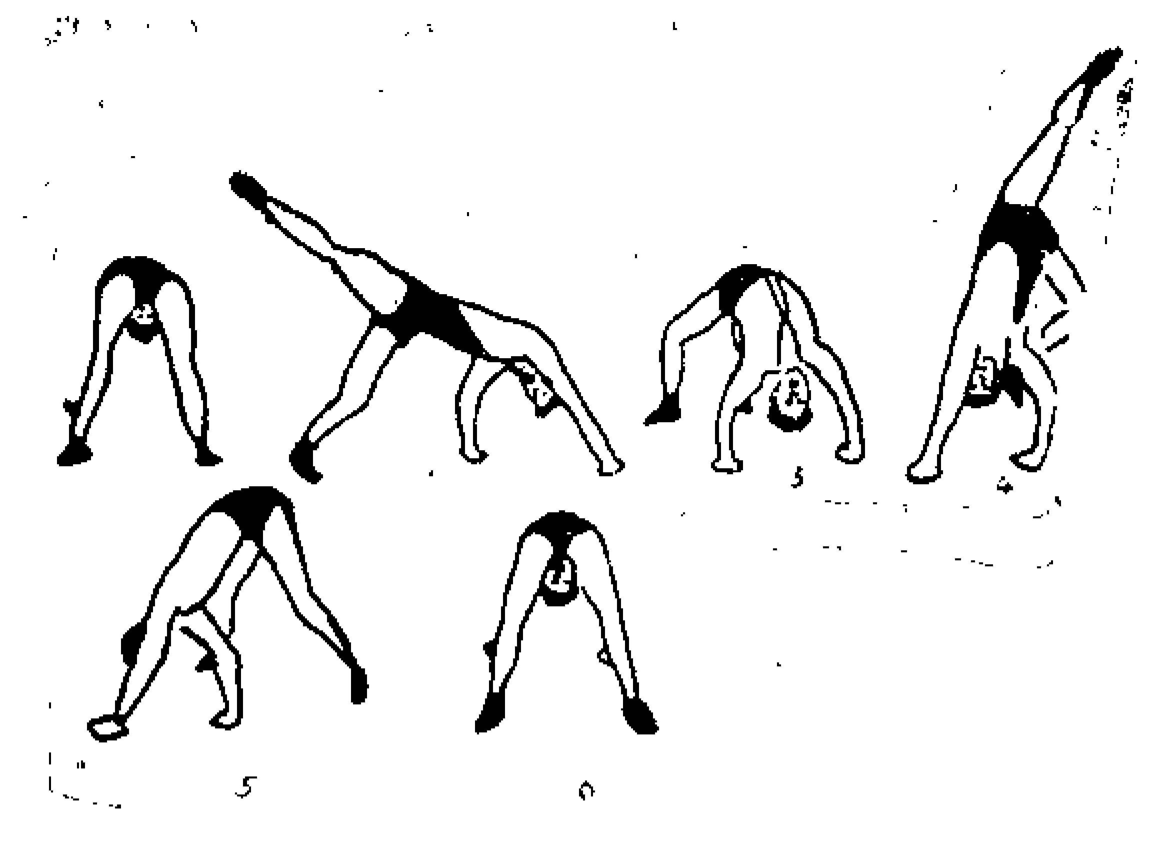
图二七五



图二七六

10、绕手桥跑

两脚开立与肩同宽、两手撑地、头手不动、两腿向左移动转成手桥，再转成开始姿势，这个动作难度比较绕头跑要大。



图二七七

11、过头翻

先做头手撑，用腿撑地，经头手翻成桥。从桥摆开始，先向腿的方向摆动、接着两脚用力蹬垫，用力挺身、把体重移至头上，两腿和躯干从头上翻过去，成前额撑垫。开始练习时可在垫上加高物体做。

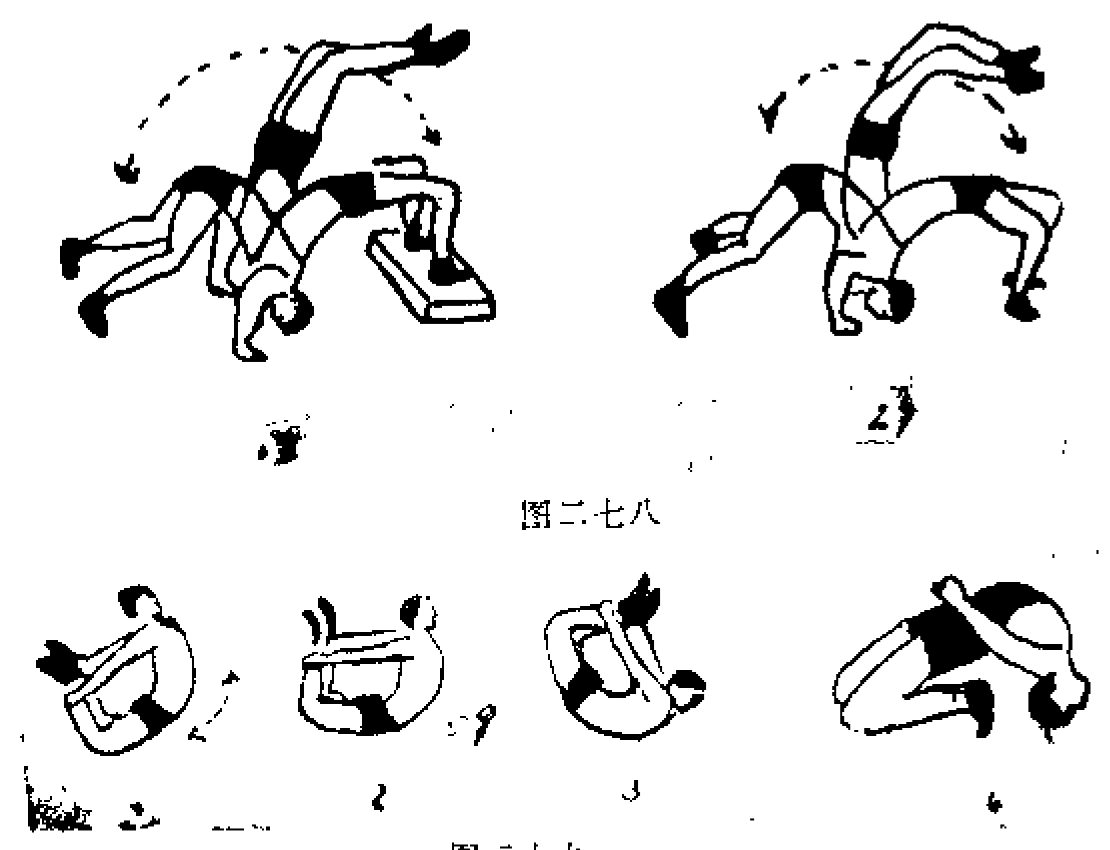
这个练习给脊柱很大负担，但它能促进和增强脊柱的活动性。对于发展运动员的协调性柔韧性和平衡能力起了很好的作用（图二七八）。

12、弓形摆动与腿立后倒成桥

俯撑小腿向后弯曲，两臂向后、两手勾住两脚腕：挺胸抬头，使身体呈弓型，然后前后摆动。向前至胸部触垫，向后至大腿着垫。

跪着，两膝与肩同宽，腰向后弯，头用力后仰，前额接

触垫子（图二七九 4）

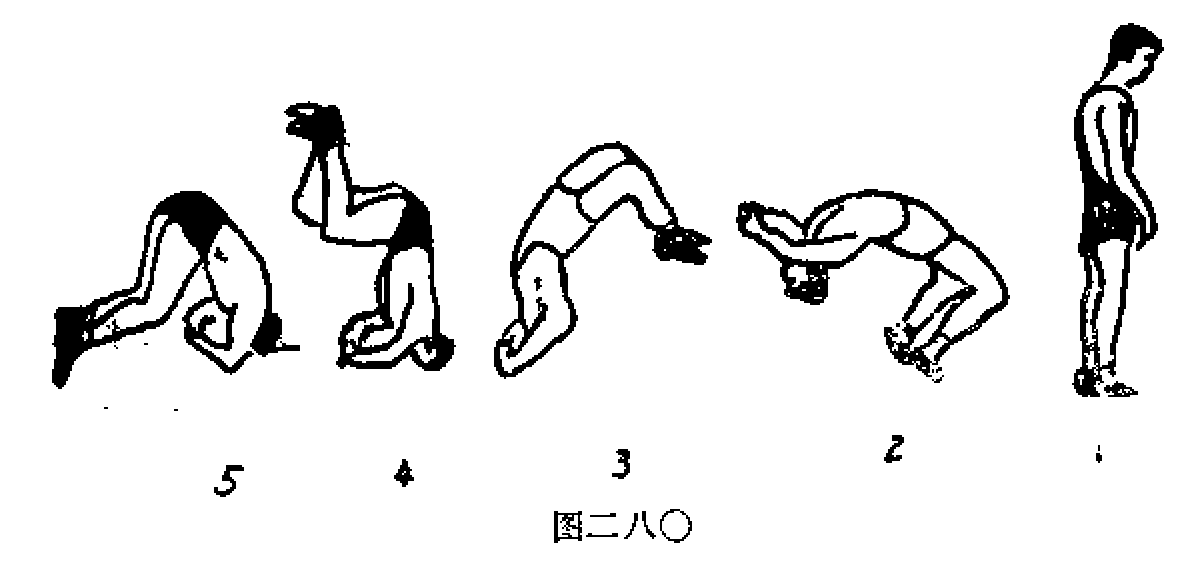


图二七八

图二七九

13、站立后倒成桥过头翻

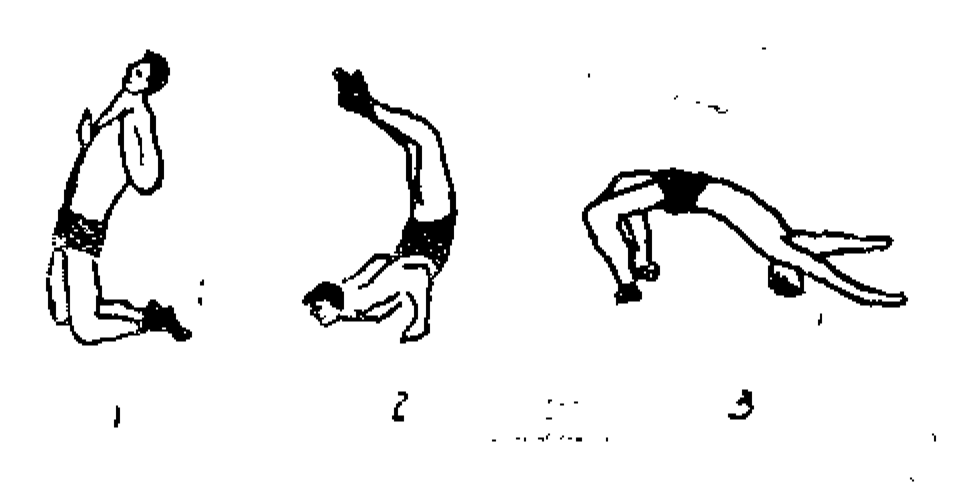
站立开始，向后挺身屈膝成桥，当头接触垫子时蹬腿从头上翻过去。两脚分开，前额撑在垫子上。



图二八〇

4、过胸腹成桥

双腿跪立，两大小臂折叠两手放在胸侧，向后挺身仰头，然后向前倒体腹胸手依次着地，两腿向前经胸腹过去成桥。



图二八一

（二）双人练习

1、颈部练习

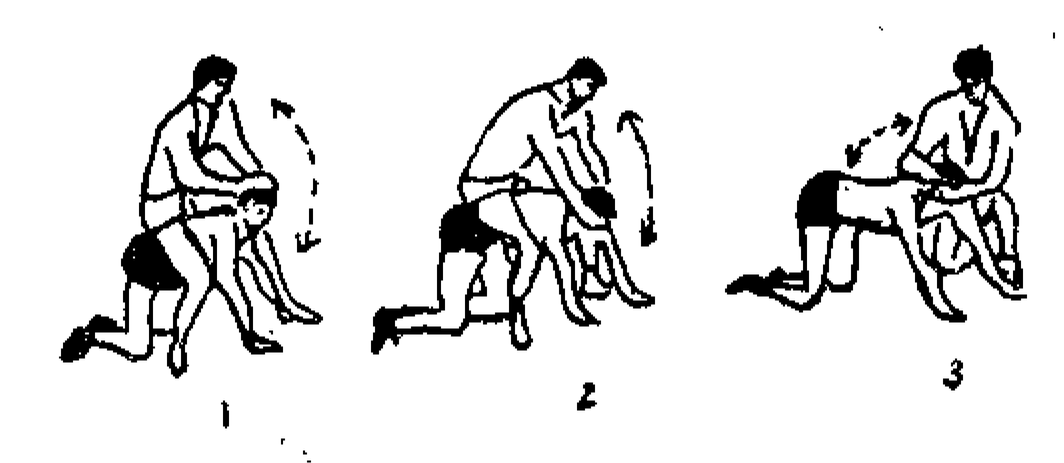
（1）一人骑在跪撑同伴的背上，双手用力下压他的头，跪撑的同伴用力抬头。（图二八二 1）

（2）还可以用双手抱握住对手前额，向上用力，跪撑的同伴用力低头。（图二八二 2）

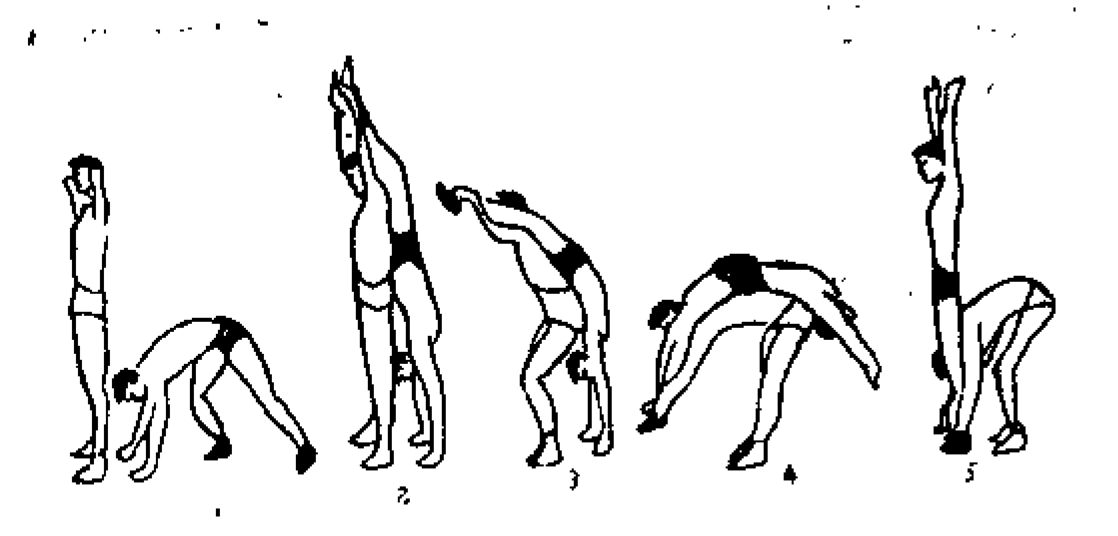
（3）跪立在跪撑同伴的一侧，用双手向自己方向用力。这三种练习方法主要是增强颈部的各个方向力量，练习时，可由开始弱到强。

2、倒背人练习

一人双脚同肩宽站立，两手上举，同伴在他背后做手倒立，前面的人用双手接住对方双腿并抱握住小腿和脚腕，头在同伴两腿当中，然后向前屈体，将同伴从背上翻过去成站立姿势。（图二八三）



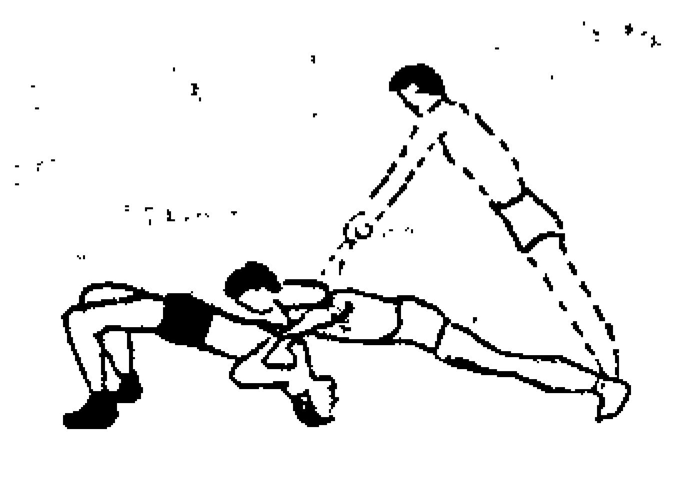
图二八二



图二八三

3、桥上推人

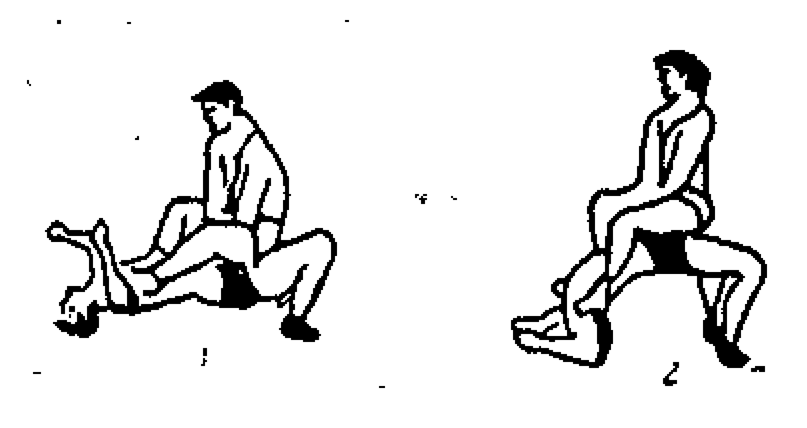
一人作桥，双臂屈在体侧，同伴站在他的头前一人左右距离并用双手互相对握，做桥的运动员用双臂将同伴推起，连续这样重复做。



图二八四

4、桥上坐人摆动

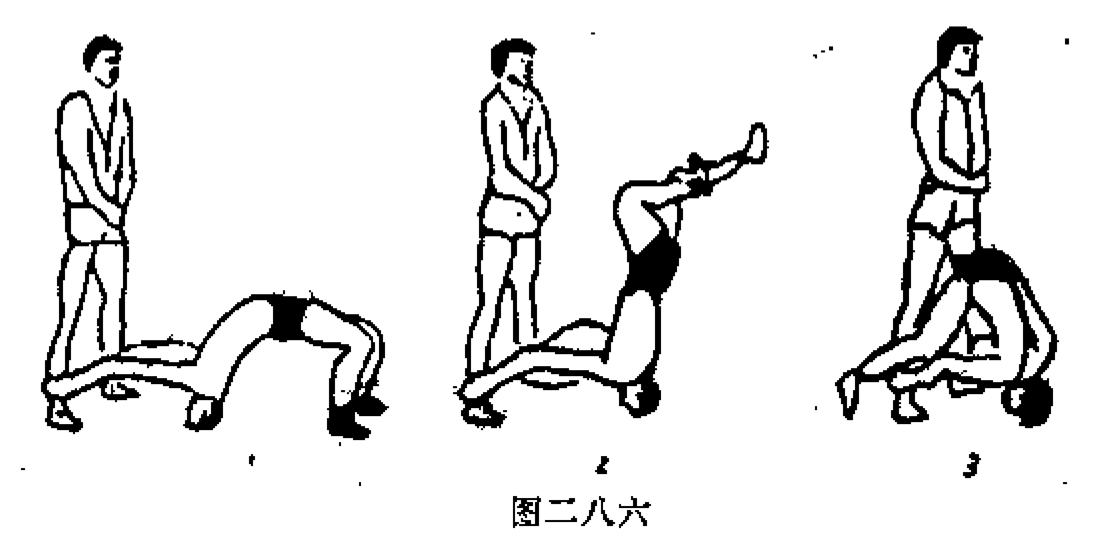
一人做桥，另一人坐在他的小腹或大腿上，两脚蹬在他的腋下，做桥的人前后摆动，摆动的幅度与不坐人的桥摆一样。



图二八五

5、拉脚过头翻

一人作桥，手握站立同伴的脚腕，用力挺身，把大部分体重移到头上，两脚蹬垫子，两腿和身体从头上翻过去，两脚分开，前额撑垫。

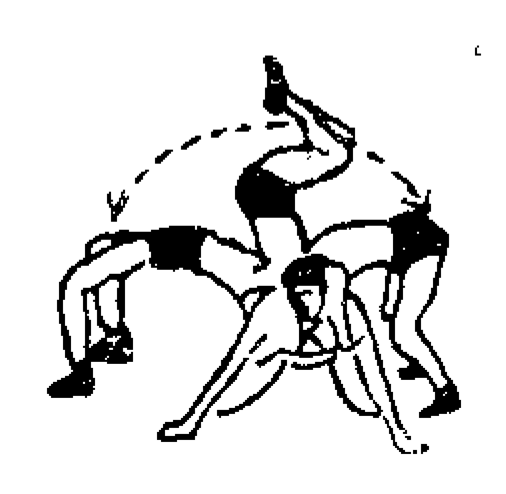


图二八六

6、双人手桥练习

一人跪撑，同伴在他体侧，一一手从侧肩前向后握抱住

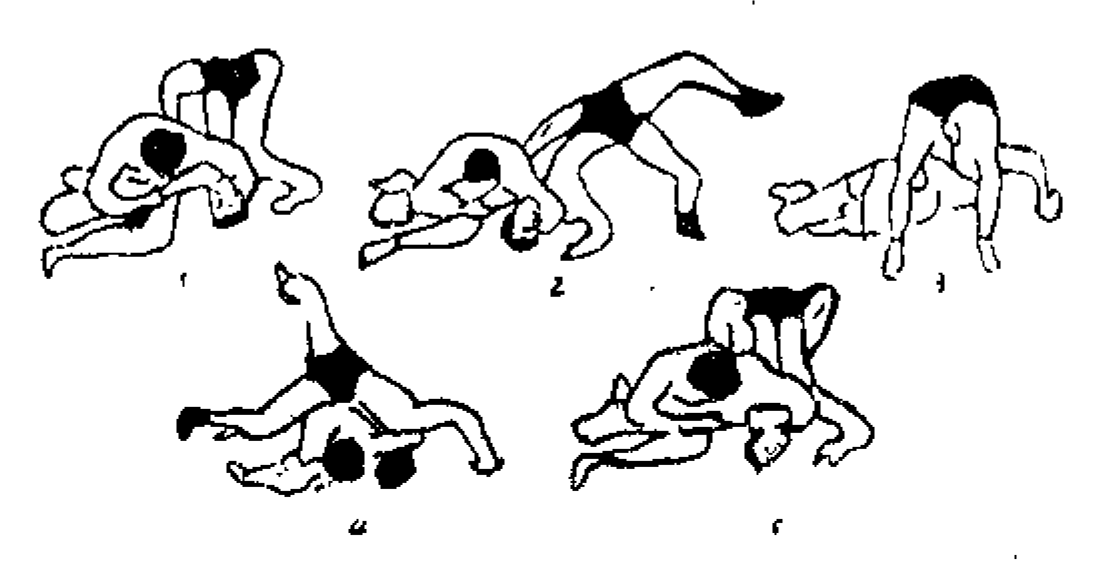
他的大臂，另一手从后向前抱握住同侧的大腿根部，头在另一体侧，蹬垫向前翻成桥，然后再用腿蹬垫翻过来。



图二八七

7、压头桥绕头跑

一人成桥，同伴一手握住他一臂，另一臂握抱住头颈压桥，成桥的运动员在一臂和头颈被控制下做绕头跑练习翻转一周。

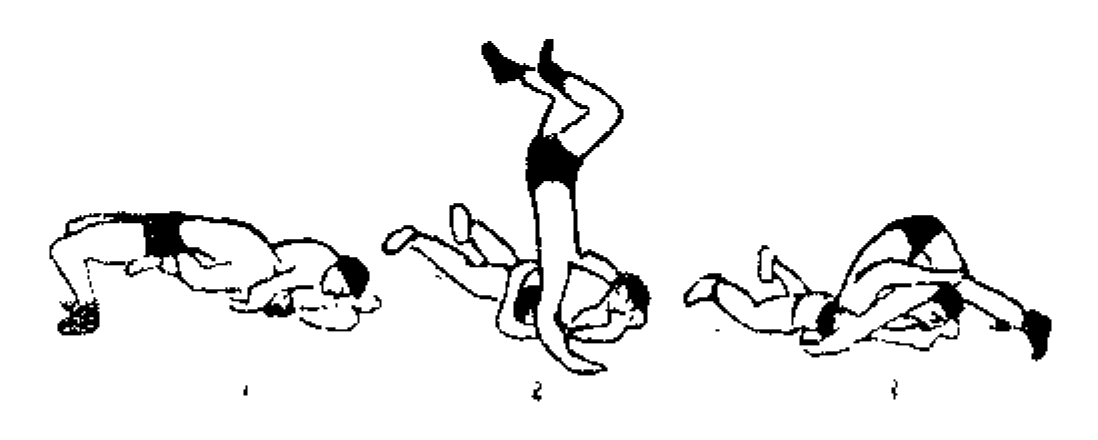


图二八八

8、压头桥过头翻

一人成桥，同伴一手握住他一臂，另一臂握抱住头颈压

桥，成桥的运动员在一臂和头颈被控制下做过头翻练习。



图二八九

9、互握臂过头翻

两人头对头成桥，两手臂互相握抱住，一人做过头翻，再翻成桥；然后同伴也做过头翻。



图二九〇

10、双人腹肌练习（A）

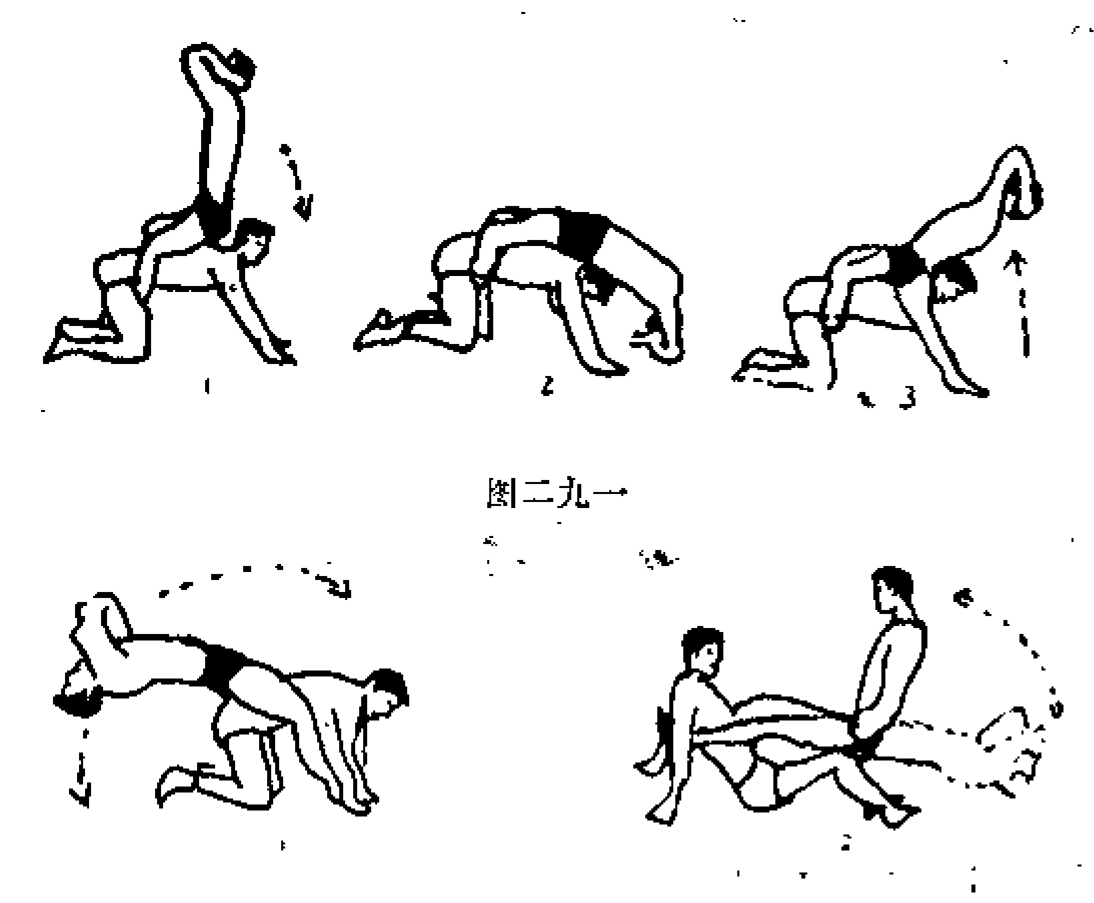
双人腹肌练习的形式较多，结合专项这里介绍三种练习方法。图二九一是一人倒坐在跪撑同伴的背上，双手抱头，两腿从内勾住同伴的大腿内侧，向后仰体，头手臂接触垫子后收腹起立。

11、双人腹肌练习（B）

图二九二 1 是一人正坐在跪撑同伴的背上，双手体前交叉，跪撑人的双手按住他的双脚，坐撑人向后仰体至头接触

垫子后收腹起后立。

图二九二 2是一人屈腿坐撑、两手撑地，同伴坐在他的膝上，两脚勾住对方的腋窝，双手抱头向后仰体至头接触垫子后收腹起立。



图二九一

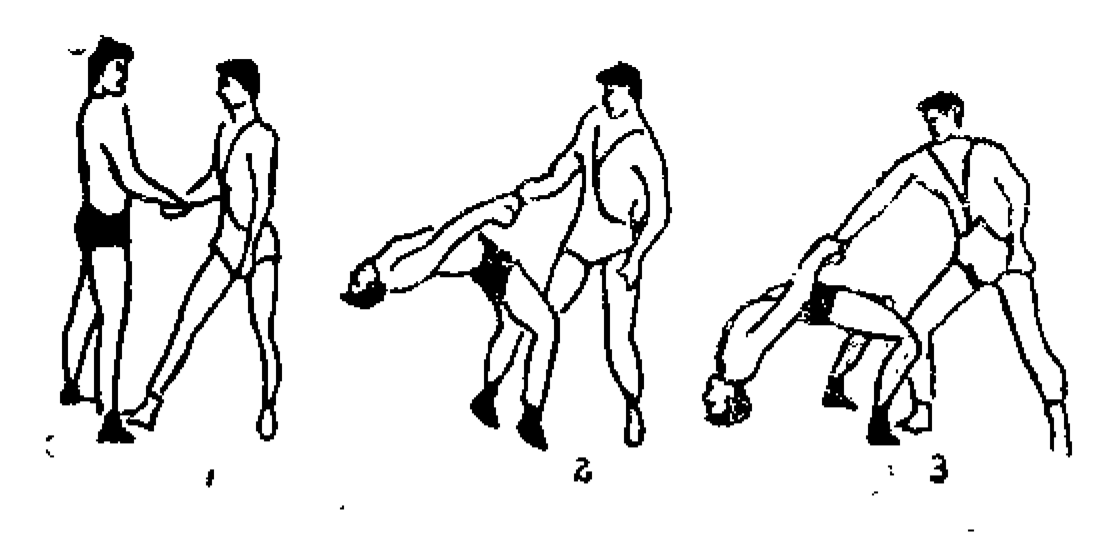
图二九二

12、**拉单臂后倒成桥**

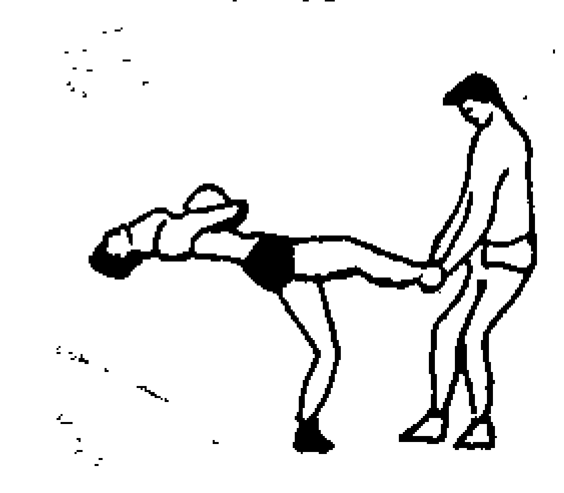
两脚开立与肩同宽，同伴拉住他一手，练习者向后作桥，并帮拉起他（图二九三）。

13、**拉单脚后倒成桥**

一人双手握住练习者前伸的腿，练习者双手体前交叉、单腿脚支撑，向后做桥（图二九四）。



图二九三



图二九四

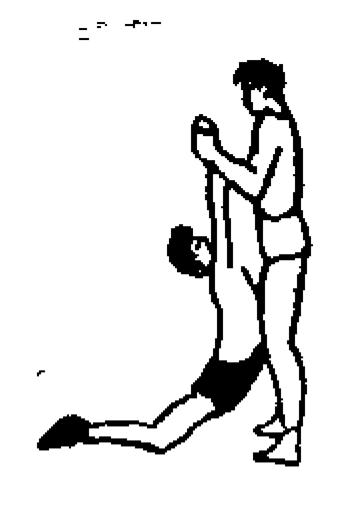
14、腰背练习

一人俯卧。同伴站在他的头前，两手拉握住他的双手腕，慢慢向上提，使他后屈折到极点，并做有弹性的重复颤动，练习者的腰臂和肩关节放松，挺胸抬头。或者俯卧，同伴站在脚后，提着练习者的两腿，向上提到极点，轻微的颤动（图二九五）。

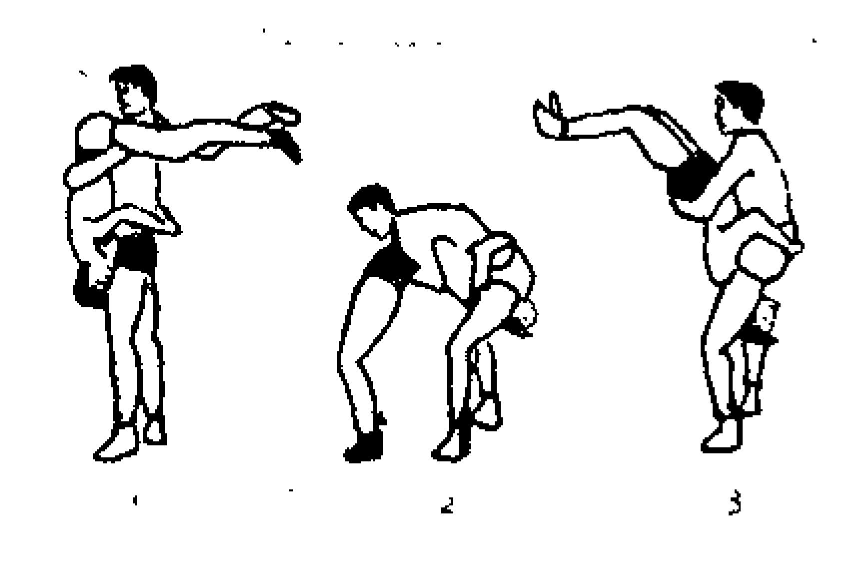
15、反抱腰过胸腰

练习者将同伴反抱腰抱起，头在两腿当中，同伴也反抱练习者的腰，练习者抬头挺胸向后倒体至同伴双脚落地（图

二九六）。




图二九五



图二九六

16、压桥练习

压桥的练习形式较多。下面介绍几种常见的压桥练习方法。

（1）一手握臂，一手挟头颈压桥

压桥的人坐在成桥同伴的体侧，两腿分开，左手和臂牢固地夹住他的右臂，向自己方向拉，右臂挟住他的头颈，向后

压，胸贴紧他的胸，让他无法用桥防守，迫使他双肩着地。

（2）在头前两手搭勾、反挟头颈压桥

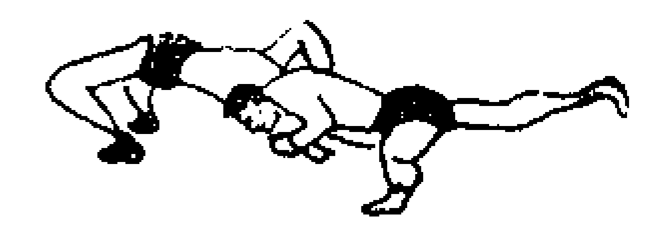
上面的人从前面俯卧在下边作桥人的头和胸上，右臂从他的右肩下穿到他的颈上与自己左手搭勾，用胸向下压他的胸，用臂向前压他的头颈，两腿分开，用整个身体向前压他。

（3）一手握臂，一手抱躯干压桥

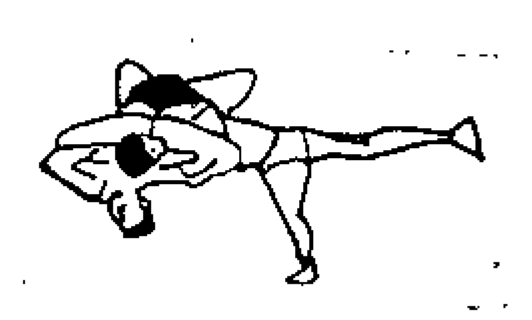
坐在成桥人的右侧，左手握他的右大臂，并挟在自己腋下，右手抱握他的躯干，用自己的体重压他的胸和右臂，两腿分开支撑，将他压成双肩着地。



（一）



（二）



图二九七

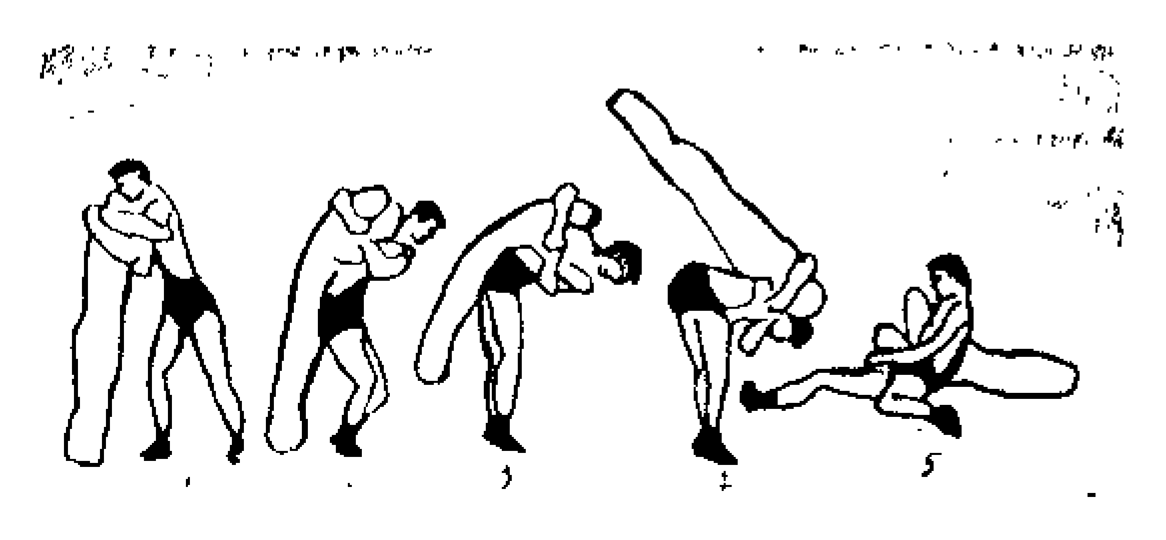
（三）技术专项练习

1、摔布人

（1）向前摔——过背摔

两手搭勾，抱住假布人的颈和肩，向左横跨右步、左脚

向后背步，向左转身，使假人横在自己背上，蹬直腿，从垫上提起假布人，两臂向左前下方拉，从右肩背上将假布人摔下。

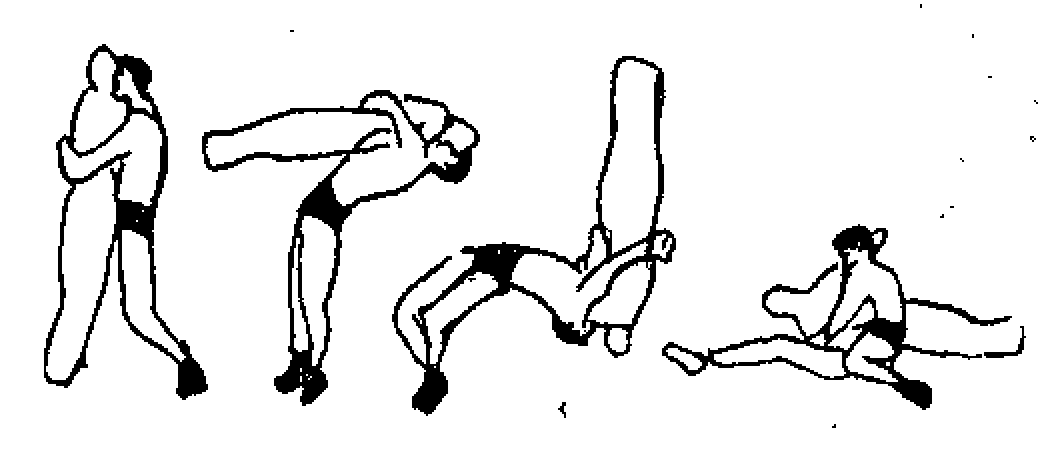


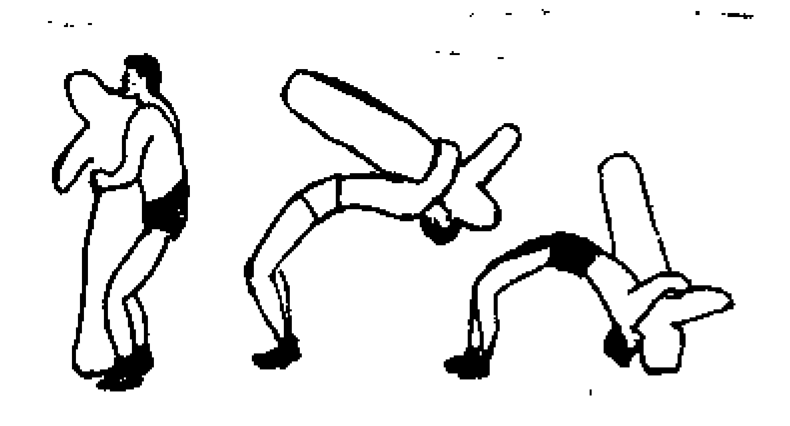
图二九八

（2）向后摔——过桥摔与过胸摔

两手搭勾抱住假布人，上右步、再上左步，靠近假布人后伸直腿，从垫上提起假布人，接着，仰头，挺胸，挺腹、后倒成桥，向后摔下假布人，头接触垫子，完成过桥摔（图二九九 1－3）

当头快着垫子时转体、胸转下方作过胸摔。也可以单肩着地作半桥摔。





图二九九

2、抱滚沙袋

跪立，两手搭扣抱住沙袋，然后做左、右两边滚桥动作。



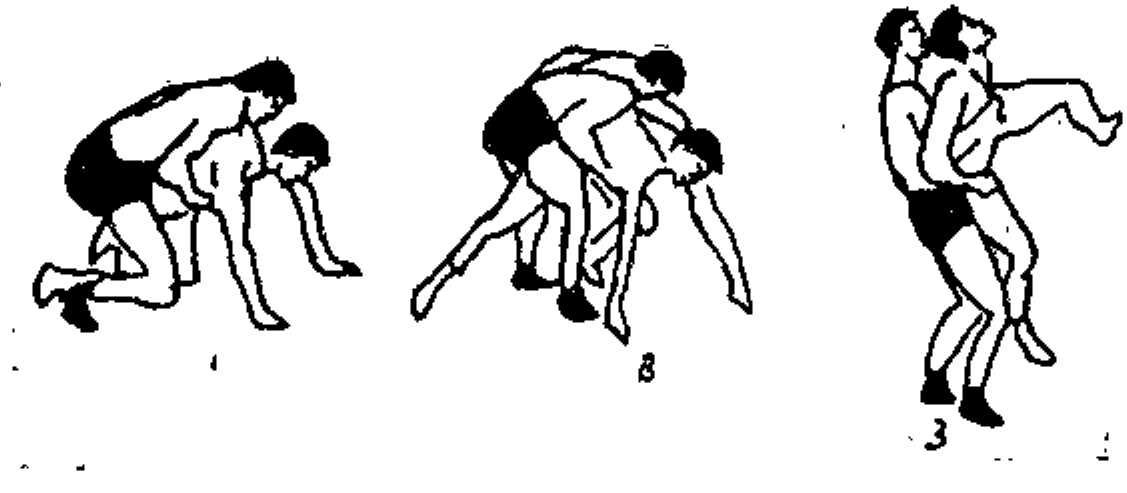
图三〇〇

3、正抱提人

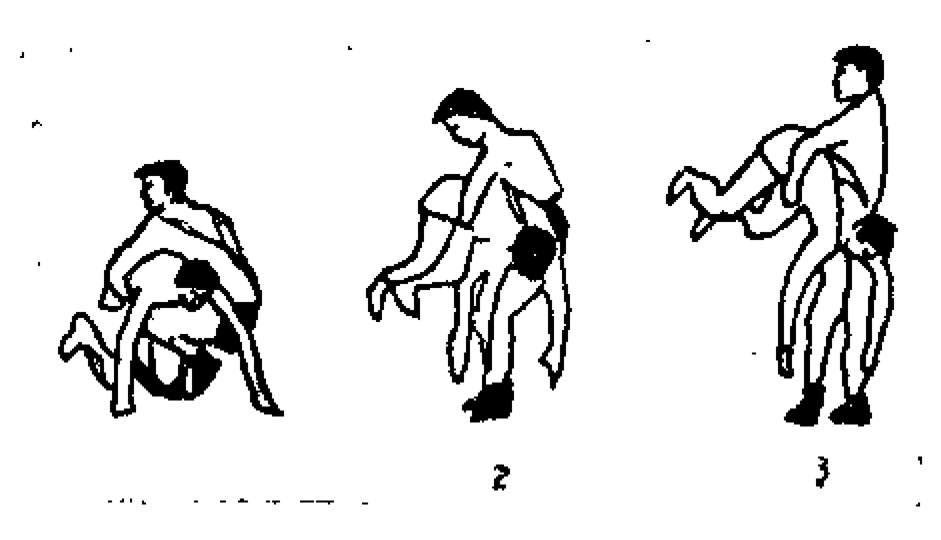
同伴高跪撑，自己跪立在同伴身后，左腿在同伴两腿当中，右腿在右腿外侧双手搭扣抱住他的腰部，然后伸直两腿，将对手腰腹提起，左腿从同伴两腿间迈出，抬头挺胸，将同伴提离地面（图三〇一）。

4、反抱提人

左腿跪立在同伴躯干下边，右脚立起，面对他的脚，左手从上边，右手从下边两手搭扣反抱其腰，立起左腿，抬头挺胸腹，站起来，将同伴从垫上提起来（图三〇二）。



图三〇一



图三〇二

跪撑抢夺臂练习

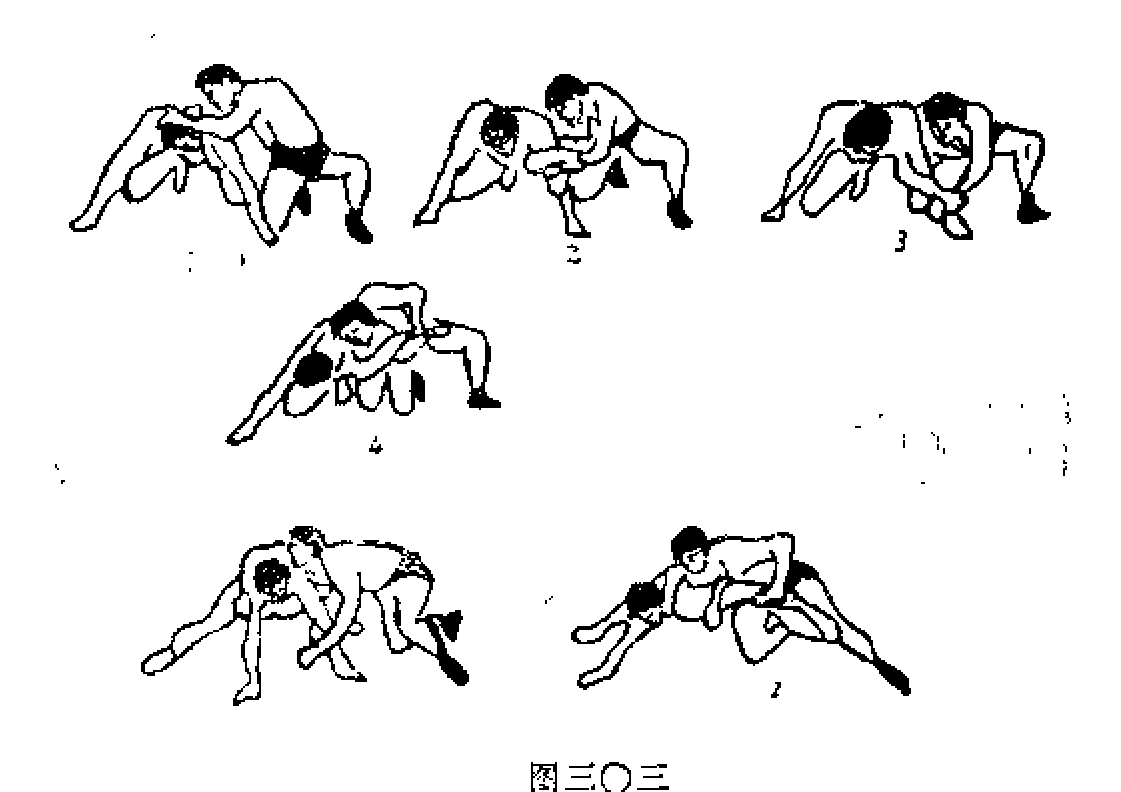
跪撑角斗中的抢夺臂，不是技术动作，仅是进行方法的准备，是完成动作行之有效的辅助练习。下面介绍几种练习方法。

5、外控制臂练习

（1）先做杠杆握颈使对手打开双臂，接着用左手握住同伴的左小臂，右臂从同伴的左大臂穿过握住自己的左小臂，左手下滑至同伴左手腕，右臂提至同伴右大臂握住自己

左手腕，然后用右肩顶挤同伴的肩胛部位，将同伴的左臂拉起，并控制住。

（2）先做侧面抱双臂，同伴逃离右臂，左手握住同伴左小臂，右手从后向前握住右大臂，身体压同伴左肩胛，将右臂拉起并控制住。



图三〇三

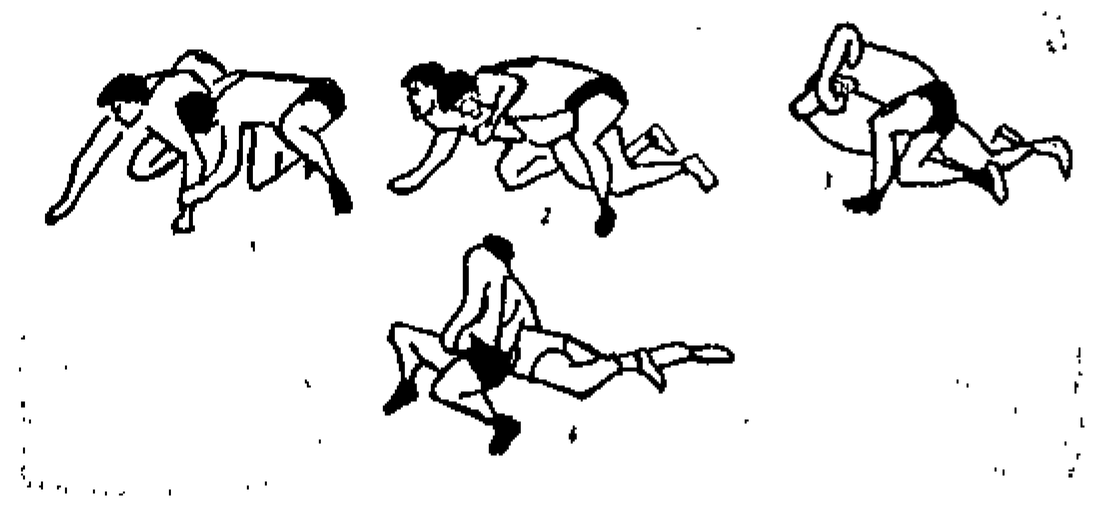
6、握、拉臂练习

用左手握住同伴的左腕、右手抱腰，头向前顶对手肩胛及三角肌后侧，左手向后拉，然后两手搭勾捆住同伴左臂，或上右腿，用左手与右腿控制左臂，右手再换抱其腰（图三〇四）。

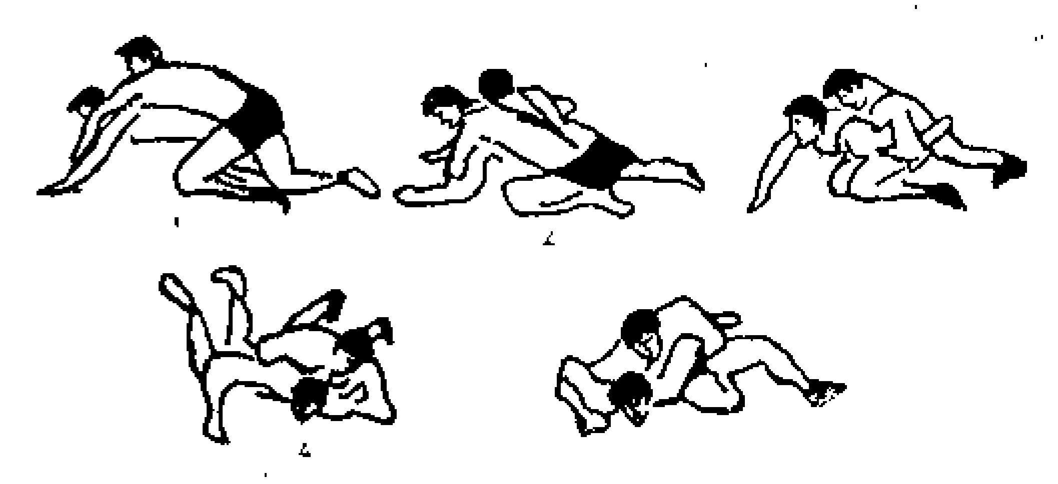
7、锁臂练习

右腿跪在同伴两腿之间，左腿跪在同伴左侧，右手抱他的腰，左小臂放在同伴的左肘弯内，蹬右腿迫使对手向前，同时左臂回收拉同伴的左臂，左手穿过他的肩放在肩胛骨

上，向左侧用力让他俯卧，上右腿，用左手臂与右臂控制左臂，右手再换抱其腰（图三〇五）。



图三〇四

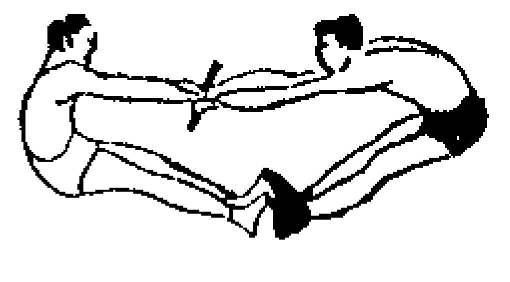


图三〇五

（四）双人或多人力量练习

1、拉棍比力

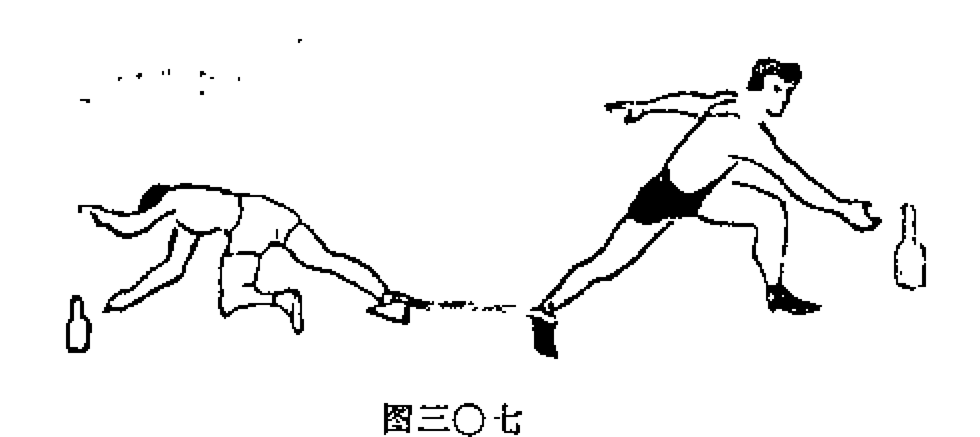
两人相对坐在垫子上，彼此用脚掌相抵，两人的手同握一根短木棍，向自己方向拉同伴。



图三〇六

2、拴脚抢瓶

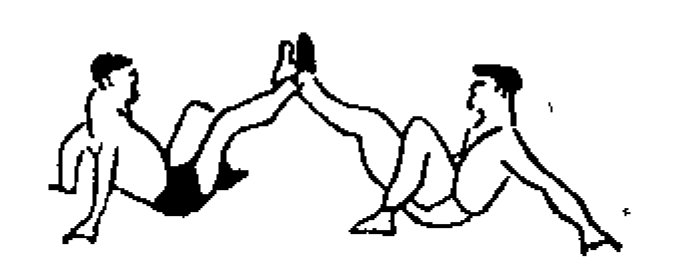
两人用绳子拴在右脚腕上，两人的前方40～60厘米之内各放置一个空瓶子，开始后看谁先拿到瓶子。



图三〇七

3、勾脚比力

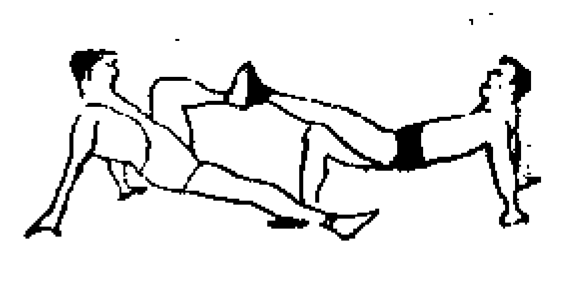
两人相对坐在垫子上，两臂撑在后面垫上，用右腿向前举起，小腿互相交叉，彼此向侧面拨动同伴的腿。



图三〇八

4、比蹬力

两人相对坐在垫上，两臂撑在后面垫上，左腿向前伸出或半屈，用脚跟着垫，两人右腿半屈地向上提起，用脚掌相抵，彼

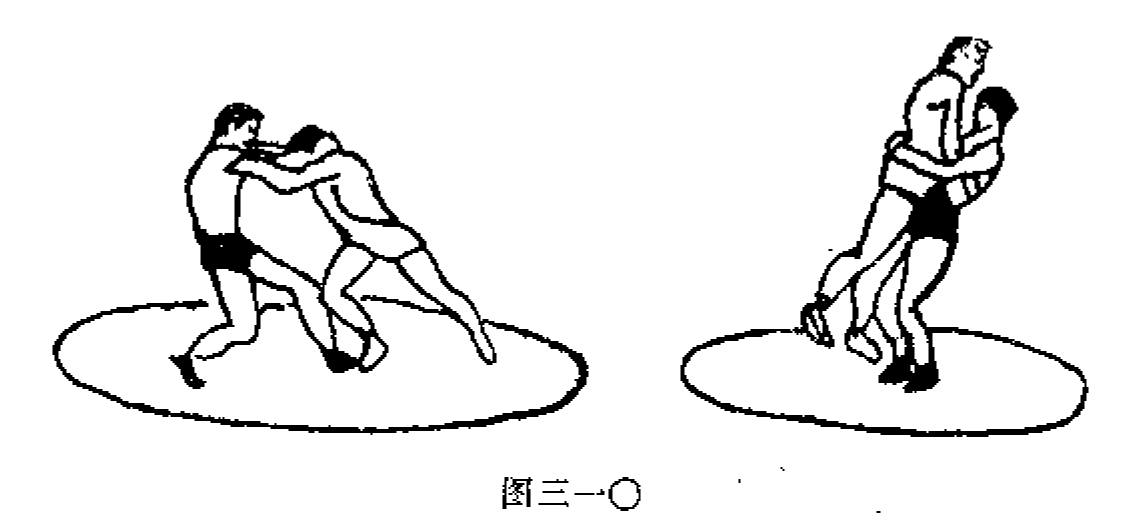


图三〇九

此互蹬同伴的腿，使其弯屈，而力求伸直自己的腿。

5、推拉抱出圈

画一个直径为3米的圈，两人在圈内做推、拉、抱的动作，迫使同伴出圈，而自己留在圈内。



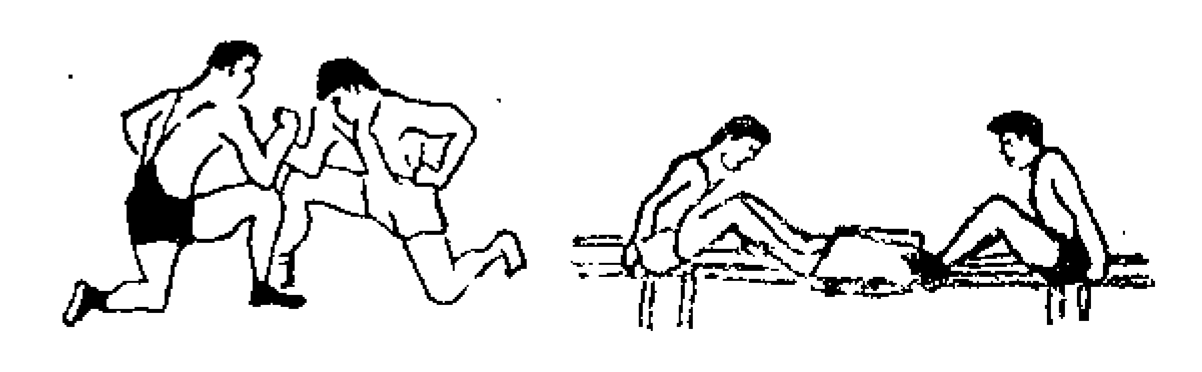
图三一〇

6、掰腕比力

两人相对，左腿跪下，右腿屈膝成直角，右肘支在右膝上，彼此握住右手，左手插腰，向左掰同伴的手，肘不能抬起（图三一一）。

7、杠上蹬板

两人相对坐在双杠上，两手在体后握住双杠，双腿弯屈，中间放置一块木板，用力向同伴方向蹬，至两腿伸直。



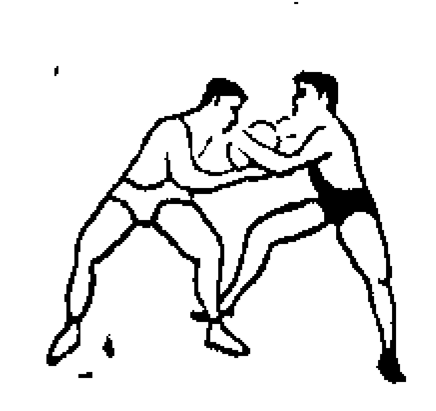
图三一一　　图三一二

8、怀中夺球

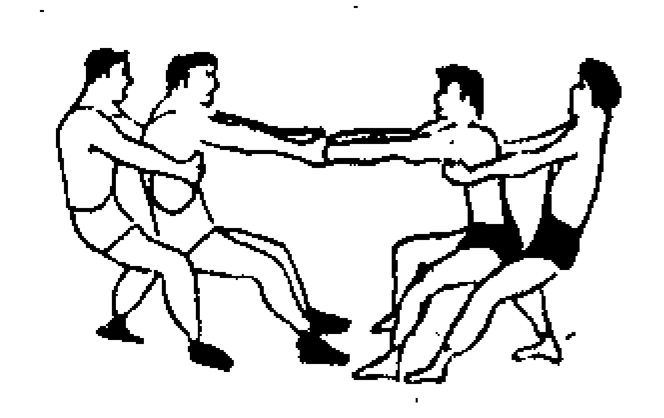
两人跪立着或站立同抱一个实心球，开始后可以用任何方法、向任何方向夺取（图三一三）。

9、多人拔河

分成两组，排头与对面排头两手相互握住，本组人员在后面搂抱住前一人的胸部或腹部，开始后，同时向后用力，拉过规定的界线为胜。



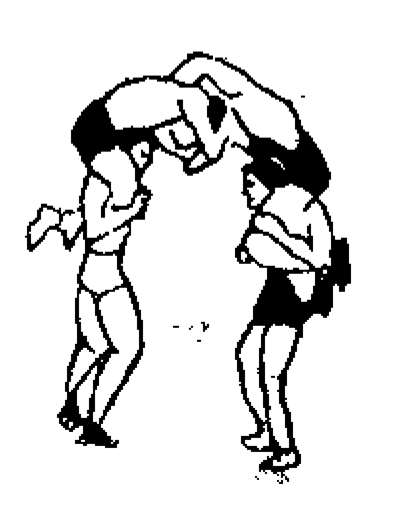
图三一三



图三一四

10、骑马打仗

每组两人，相对站立。一人站立当“马”，另一人骑在这人肩上，听口令后，开始战斗，直至将对手从马上拉下来。也可做多人骑马打仗。



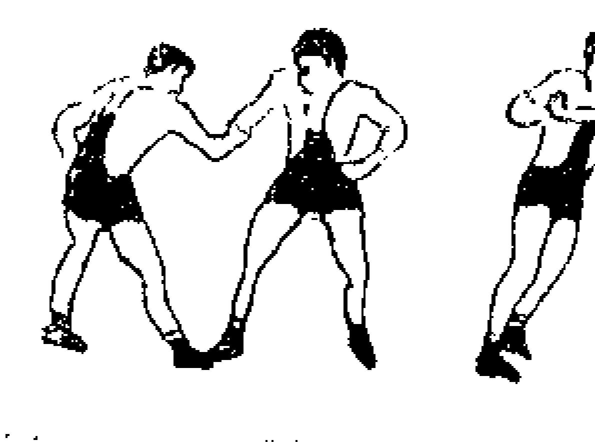
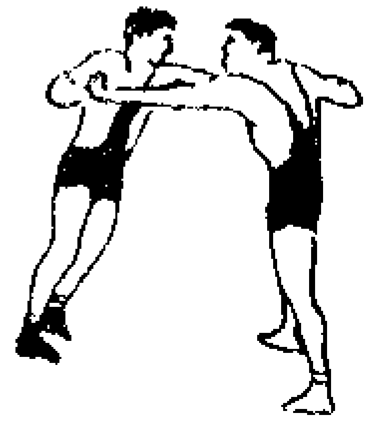
图三一五

11、推臂练习

两人相对站立，右脚在前，右手伸出，彼此握住，左手插腰，一个人伸直自己的臂向前推，另一人抵抗，也可用左手作同样练习如（图三一六）。

两人相对站立，两脚与肩同宽，两人彼此握住两手，一臂

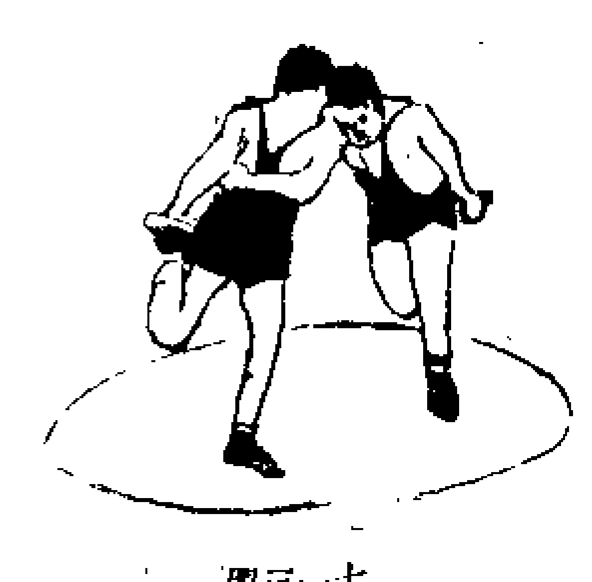
伸直前推，同时另一臂弯屈抵抗同伴伸直的臂(图三一六2)。

图三一六

12、"斗鸡"

两人站在3米直径的园圈内，先将一腿屈膝提起放在背后，一手放在背后并勾住自己的脚、另一手从在背后勾着握脚的肘，一脚站立，用肩同同伴相撞，把同伴挤出圈外。



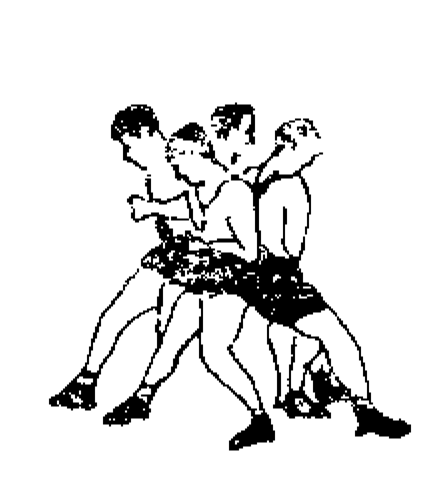
图三一七

13、多人靠背比力

将运动员分成两组，每组的人臂挽臂，站成一横排，与另一组人背对而立，两组人用背挤，把对方挤退到一定界限为胜利。挤时必须保护站立横排，或者分成两组用胸挤（图三一八）

14、拉进圈内

4－6人一组，站在一米左右的园圈外，相互手拉手，在左右的移动中将其中一人或人儿拉进圈内，被拉进圈内的运动员为输，动运员力争不被拉入圈内。



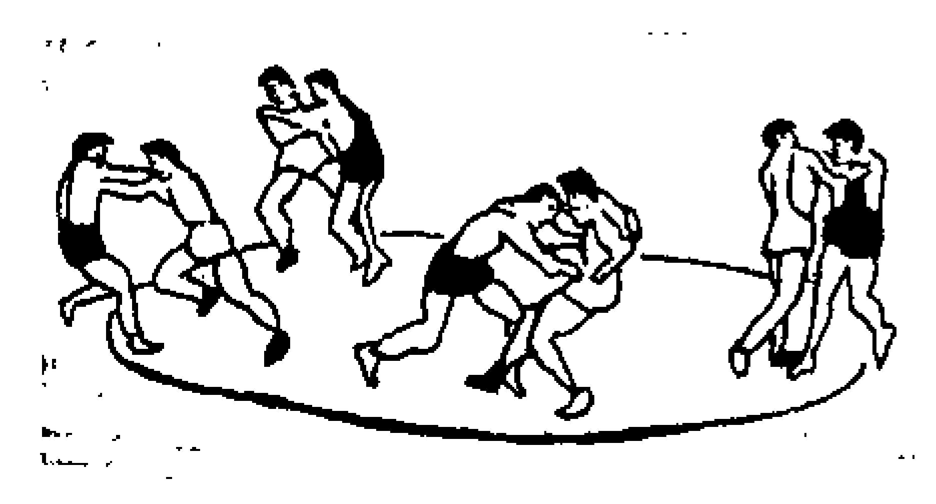
图三一八



图三一九

15、集体推拉出圈

分成两大组，在直径9米的比赛区内进行做推拉的对抗练习，被推拉出圈人少的为胜。（能用推，拉、闪躲不能用其他动作）



图三二〇

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝古典式、自由式摔跤
作者＝张连强编著
页数＝１９４
ＳＳ号＝１１３６２８９２
出版日期＝１９９１年０８月第１版